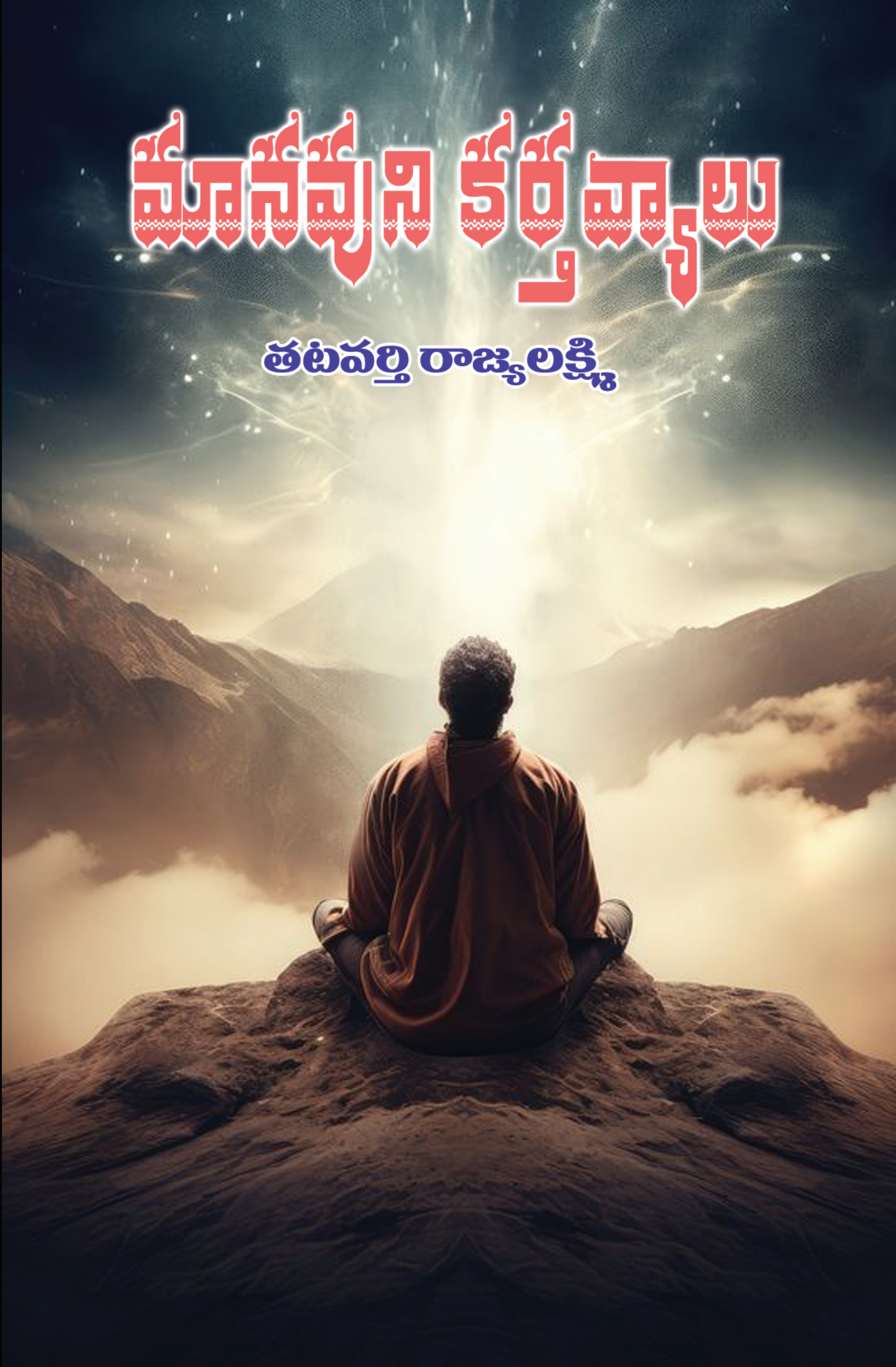
# మానవుని కర్తవ్యాలు

## తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి



బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

# మానవుని కర్తవ్యాలు

రచన : తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

ప్రథమ ముద్రణ : అక్టోబరు, 2024
కాపీలు : 2,000

వెల : రూ. 50/-

పుస్తకముల కొరకు

**తటవర్తి వీర రాఘవరావు**

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

సెల్ : 9440309812

# విషయ సూచిక


**1. మానవుని కర్తవ్యాలు ........................................ 3**

1) గుర్తుంచుకోవలసినవి ........................................ 5

2) తెలుసుకోవలసినవి........................................ 8

3) చేయవలసినవి........................................ 9

4) వదలవలసినవి ........................................ 11

5) గమనించవలసినవి........................................ 17

6) జీవితంలో ఉండకూడనివి ........................................ 18

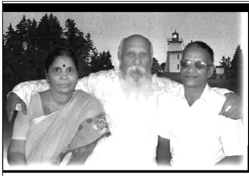
**2) ధ్యాన సాధనలో పొందేవి? ........................................ 23**

**3) జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు ........................................ 28**

**4) పంచ కోశాలు అంటే? ........................................ 34**

**5) చింత-చింతన-నిశ్చింత ........................................ 41**





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*

# మానవుని కర్తవ్యాలు

ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారిలో కొందరు మాకు ఆ అనుభవం రాలేదు, ఈ అనుభవం రాలేదు అని నిరుత్సాహపడుతుంటారు.  ఎందుకు అంటే ధ్యానంలోకి వచ్చాక అనుభవాలు వస్తే చాలా గొప్ప అనీ, అనుభవాలు రాకపోతే తక్కువ అనుకుంటారు. కానీ అనుభవాలు ముఖ్యం కాదు, ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం పెరిగిందా? లేదా? అన్నది చూసుకోవాలి. మన కర్తవ్యం మనము నిర్వర్తిస్తున్నామా? లేదా? అసలు మనం ఏమి వదులుకోవాలి?ఏమి అలవాటు చేసుకోవాలి? ఏమి తెలుసుకోవాలి? అన్నవి తెలుసుకోవాలి.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చి జ్ఞానం పెంచుకోవాలంటే   ముందు లోపాలను సరిచేసుకోవాలి.  చాలా మంది ధ్యానం చేస్తే కర్మలు పోతాయి అనుకుంటారు. కానీ ఊరికే ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన కర్మలు పోవు. ఒక చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒక యజ్ఞ గుండంలో సమిధలు వేసారు అనుకోండి... ఆ సమిథలు భస్మం అవ్వలేదు అంటే అందులో అగ్ని సరిగా ప్రజ్వరిల్ల లేదు అని అర్థం. అలాగే ఒక సాధకుడు ధ్యానంలోకి వచ్చినా వాడికి ఇంకా రోగాలు, సమస్యలు పోలేదు అంటే వాడి కర్మ దగ్ధం అవ్వలేదు అని అర్థం చేసుకోవాలి. మరి ఎందుకు దగ్ధం అవ్వలేదు? అంటే ధ్యానం చేసినా జ్ఞానాగ్ని ప్రజ్వరిల్లలేదు అని తెలుసుకోవాలి, అంటే జ్ఞానం పెరగలేదు అని అర్థం.

జ్ఞానం అంటే నేను శరీరం కాదు ఆత్మని అని తెలుసుకోవడమే కాదు, నేను ఆత్మ అన్నట్టుగా జీవించ గలగాలి. ఎప్పుడైతే వారిలో జ్ఞానం పెరుగుతుందో అప్పుడు కర్మలు వాటికవే పోతాయి.

యజ్ఞగుండంలో అగ్ని సరిగా లేకపోతే సమిధలు ఎలా భస్మం కావో! అలాగే జ్ఞానం ప్రజ్వరిల్లకపోతే కర్మలు దగ్ధం అవ్వవు. అంటే దానికి సరిపడా సాధన లేదు అని తెలుసుకోవాలి. ఎందుకు సాధన సరిపోవడం లేదు అంటే? ధ్యానం చేస్తున్నారు కానీ, పొందిన శక్తి వృధా చేసుకుంటున్నారు.

ఉదాహరణకు ఒక ట్యాంకు నింపడం కోసం మోటార్ వేసారు. నీళ్ళు పడుతున్నాయి. కానీ ఆ ట్యాంకుకు క్రింద చిల్లు వుందనుకోండి. ఏమవుతుంది? ఎంతసేపు నీళ్లు తోడినా టాంక్ నిండదు. కాని టాంక్ నిండాలంటే ముందు ఆ చిల్లు పూడ్చాలి. అలాగే శక్తి పెంచుకోవాలంటే సంపాదించిన శక్తి వృధాకాకుండా చూసుకోవాలి. దానికి కావలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

అంతేకాదు జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలంటే శంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్టు ముందు శ్రవణం, మననం, నిధిధ్యాసనలతో అంతఃకరణ శుద్ధి రావాలి. దానితోపాటు 'సాధనా చతుష్టయము' పాటించాలి.

సాధనాచతుష్టయము అంటే!

1) నిత్య అనిత్యవస్తువివేకము, 2) వైరాగ్యము, 3) షట్ సంపత్తి, 4) ముముక్షత్వం.

జ్ఞానం పొందాలంటే ఇవన్నీ ఆచరించాలి.

అంతేకాదు ధ్యాన సాధన చేసేవారు కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

1) ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవాలి,

2) ఏమి చెయ్యకూడదో తెలుసుకోవాలి,

3) ఏవి పట్టుకోవాలో తెలుసుకోవాలి,

4) ఏమి వదులుకోవాలో కూడా తెలుసుకోవాలి.

అంతేకాదు సాధకుడు ముఖ్యంగా పాటించవలసిన కర్తవ్యాలు 6. అవి ఏమిటో తెలుసుకుందాం..

1) గుర్తుంచుకోవలసినవి,

2) తెలుసుకోవలసినవి,

3) చేయవలసినవి,

4) వదలవలసినవి,

5) గమనించవలసినవి,

(6) ఉండకూడనివి.

## (1) గుర్తుంచుకోవలసినవి

ముఖ్యంగా భగవంతుడు చేసిన ఉపకారాలు గుర్తుంచుకోవాలి.

కొంతమంది జీవితంలో కష్టాలు, బాధలు, దుఖం కలిగినప్పుడు ఏమిటో భగవంతుడికి నామీద దయ లేదని భగవంతుడ్ని విమర్శిస్తూ వుంటారు. కాని వాళ్ళ జీవితంలోని కష్టాలకీ, రోగాలకి, బాధలకి కారణం వాళ్ళే అని తెలియక భగవంతునికి దయలేదు అంటారు. దీనికి కారణం వారికి జ్ఞానం లేదు అని తెలుసుకోవాలి.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒకతను ఎప్పుడూ భగవంతునికి నా మీద దయ లేదు అని అనుకుంటూ ఉంటాడు. అలా పైకి అంటున్నప్పుడు, అటువైపు వెళుతున్న ఒక యోగి విన్నాడు. ఆయన అతనికి ఎలా అయినా తెలియపరచాలని అతని దగ్గరకు వచ్చి భగవంతునికి నీ మీద దయలేదు అంటున్నావు కదా? నేను ఒకటి అడుగుతాను ఇస్తావా? అంటాడు.

అతడు ఏమిటి? అని అంటాడు. నాకు నీ కళ్ళు ఇచ్చేస్తావా? అని యోగి అడిగాడు. అందుకు అతడు మీరు కళ్లు అడుగుతారేంటి? కళ్లు లేకపోతే నేనెలా జీవించాలి అని అంటాడు. అప్పుడు యోగి నీకు కోటి రూపాయలు ఇస్తాను కళ్ళు ఇవ్వు, నీవు ఆ కోటి రూపాయలతో ఏమైనా చేసుకోవచ్చు, ఎంచక్కా మెడ కట్టుకోవచ్చు, ఎంతో సుఖపడవచ్చు అని యోగి అంటాడు.

అప్పుడు వాడు నేను అసలు ఇవ్వను, నా జీవితం చీకట్లో ఉండాలా? ఏంటి? కళ్లు లేకపోతే నా బ్రతుకు శూన్యమైపోతుంది అని అంటాడు. అప్పుడు యోగి సరే పోనీ నీకు వినికిడి శక్తి ఉంది కదా? నీ చెవులు ఇస్తావా? కోటి రూపాయలు ఇస్తాను అంటాడు యోగి. అప్పుడు అతను నేను ఇవ్వను అంటాడు. పోని నీ గొంతు ఇస్తావా? అంటాడు యోగి. అప్పుడు అతను నేనెలా మాట్లాడగలను, ఇవ్వను అంటాడు.

అలా యోగి కాళ్లు, చేతులు  అన్నీ అడుగుతాడు.  అతను నేను ఏమి ఇవ్వను, అవి లేకపోతే నేనెలా బ్రతకను? నీ కోట్లు నేనేమీ చేసుకోను అంటాడు.

అప్పుడు యోగి ఇవి అన్నీ లెక్కకడితే నీ మొత్తం శరీరం ఎన్ని కోట్లు వుంటుందో ఆలోచించు! ఇవన్నీ నీకు ఎవరిచ్చారు? భగవంతుడే కదా ఇచ్చాడు. ఆ భగవంతుడు కళ్ళు ఇవ్వబట్టే కదా నువ్వు ఈ ప్రకృతిని చూడ గలుగుతున్నావు. చెవులు ఇవ్వబట్టే మాటలు వినగలుగుతున్నావు, నోరు ఇవ్వబట్టే తినగలుగు తున్నావు, మాట్లాడ గలుగుతున్నావు, ముక్కు ఇవ్వబట్టే వాసన చూడ గలుగుతున్నావు, కాళ్ళు ఇవ్వబట్టే నడవగలుగుతున్నావు.

భగవంతుడు ఇంత విలువైన దేహం నీకు  ఇస్తే ఇంకా భగవంతునికి దయలేదు అంటావేంటి? అని యోగి అంటాడు. అప్పుడు అతనికి అర్థమైందట, నాకు ఇవన్నీ తెలియచెప్పడానికే యోగి ఇలా చెప్పాడని తెలుసుకున్నాడు. అప్పుడు ఆలోచించాడు నిజమే కదా? భగవంతుడు ఇవన్నీ  నాకు ఇచ్చాడు. వీటిని ఉపయోగించుకొని  కృషిచేసి నాకు కావలసినవి సంపాదించుకోవచ్చు కదా? అని అర్థమైందట.

అలా కోట్లు విలువ చేసే అవయవాలు మానవుని దగ్గర ఉన్నాయి. వాటిని ఉపయోగించు కోకుండా మానవులు ఎప్పుడూ  దేవుడి మీద నెపం వేస్తూ నా జీవితంలో కష్టాలు వచ్చాయి,  బాధలు వచ్చాయి అని అనుకుంటూ వుంటారు. కాని ఒక్కసారి విచారణ చేసుకుంటే భగవంతుడు ఏం ఇచ్చాడో అర్థమవుతుంది.

అవేకాదు భగవంతుడు  పంచభూతాలు అంటే భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు ఆకాశం లాంటివి ఇచ్చి వాటితో హాయిగా బ్రతకమన్నాడు. చూడండి భూమ్మీద నడుస్తున్నావు, నడిచినందుకు ఏమైనా డబ్బులిస్తున్నావా? గాలి పీలుస్తున్నావు, గాలికి డబ్బులు ఇస్తున్నావా? సూర్యరశ్మి వేడిని అనుభవిస్తున్నావు, ఏమైనా డబ్బులిస్తున్నావా? వర్షం ద్వారా నీరు ఇస్తుంటే! నీటిని త్రాగి దాహం

తీర్చుకుంటున్నావు, ఆ నీటితో పంటలు పండిస్తున్నావు, ఆకలి తీర్చుకుంటున్నావు.

ఇలా పంచభూతాలను ఉపయోగించుకుంటున్నందుకు భగవంతుడు గాలికి, నీటికి, సూర్యరశ్మికి బిల్లు పంపుతున్నాడా? దేనికి బిల్లు కట్టావు? అన్నిటిని ఫ్రీగా వాడేసుకుంటున్నావు . ఇంకా భగవంతుడు నాకు ఏమి చేయలేదు, ఏమి ఇచ్చాడు అంటా వేమిటి?

ఆలోచించు ఆయన చేస్తున్న ఉపకారాలు ఎన్ని ఉన్నాయి? ఎప్పుడైనా ఆలోచించావా? అని యోగి అడిగాడు. అప్పుడు అతను నిజమే కదా? అని తన తప్పు తెలుసుకుంటాడు.

అన్నీ మనం ఫ్రీగా వాడుకుంటున్నాం, ఇంకా భగవంతుడు మనకి ఏదో చేయాలని కోరుకుంటున్నాము అంటే మనము ఎంత అజ్ఞానంలో వున్నామో చూడండి.

అసలు అన్ని ఇచ్చిన భగవంతుడికి రోజులో ఒక్కసారైనా కృతజ్ఞత చెప్పుకున్నామా? ఈ దేహము ఇచ్చాడు, అవయవాలు ఇచ్చాడు, పంచభూతాలు ఇచ్చాడు, ఆ భగవంతుడు మూలానా హాయిగా బ్రతుకుతున్నానని ఒక్కసారి అయినా అనుకున్నావా? పైగా భగవంతునికి దయలేదు అంటున్నావు.

అందుకే భగవంతుడు చేసిన ఉపకారాలు, ఇచ్చినవి గుర్తుంచుకుంటూ సదా భగవంతునికి కృతజ్ఞత చెప్పుకొంటూ ఉండాలి.

ఎంతసేపూ నేను చేస్తున్నాను అని అనుకుంటూ వుంటావు. కానీ అన్నీ భగవంతుని దయవల్ల వస్తోంది అనుకోవటం లేదు. అలా అనుకున్న రోజు భగవంతుడు మనకిచ్చినవన్నీ కూడా ఎంతో గొప్పవి, ఎంతో విలువైనవి అని అర్థం అవుతుంది. అందుచేత భగవంతుడు ఇచ్చినవన్నీ గుర్తుపెట్టుకుని కృతజ్ఞత తెలుపుకోవడం మానవుని మొదటి కర్తవ్యం.

# (2) తెలుసుకోవలసినవి

మానవుడు ఏమి తెలుసుకోవాలంటే? నువ్వు ఎవరు? నువ్వు భూమ్మీదకు ఎందుకు వచ్చావు? ఏం చేయడానికి వచ్చావు? నీ జీవిత గమ్యం ఏమిటి? నీ లక్ష్యం ఏమిటి? అన్నవితెలుసుకోవాలి.

నేను ఎవరిని అంటే? నేను ఆత్మని. ఎక్కడినుంచి వచ్చాను అంటే? సత్య లోకం నుండి వచ్చాను. ఎందుకు వచ్చాను అంటే? మరల సత్యలోకం చేరడానికి. ఈ దేహంతో నేనేమి చేయాలి? అన్నవి తెలుసుకుని ఆచరించడానికి వచ్చాను అని ప్రతి మానవుడు తెలుసుకోవాలి.

ప్రాపంచిక జీవితంలో ఇలాంటివి మనం తెలుసుకోలేము. ధ్యానంలోకి వచ్చాక మనం ఎవరమో? మన గమ్యం ఏమిటో? మన లక్ష్యం ఏమిటో? తెలుసుకోగలుగుతాం. దానికి ధ్యానం చేయాలని తెలుసుకుంటాం. అంతే కానీ ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం, శరీరం కోసం, సంపదల కోసం ధ్యానం కాదు, జ్ఞానం కోసం ధ్యానం చెయ్యాలని తెలుసుకుంటాం. జ్ఞానం అనేది శాశ్వతమైనది, కూడావచ్చేది, ఎన్ని కోట్లు ఇచ్చినా దొరకనిది. అటువంటి జ్ఞానం ఒక్క ధ్యానసాధనలో మాత్రమే దొరుకుతుంది. ఎంత సాధన చేస్తామో! అంత జ్ఞానం పెరుగుతుంది. ఎంతగా జ్ఞానం వస్తుందో! అప్పుడు మాత్రమే ఎక్కడి నుంచి వచ్చామో? ఎక్కడకు చేరుకోవాలో? జీవిత గమ్యం ఏమిటో? జీవిత లక్ష్యం ఏమిటో? అన్నవి తెలుస్తాయి.

మానవుల అసలు స్వస్థానం సత్య లోకం. అక్కడనుండి వచ్చిన వారు మళ్లీ అక్కడికే వెళ్లాలి. దానికి ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గంలేదు. ఈ భూమ్మీద చేసే ధ్యానమే ఆ లోకాలకు ప్రవేశం కల్పించేది.

పాపాలు, పుణ్యాలు చేస్తే భువర్లోకం, స్వర్గ లోకాలకు మాత్రమే వెళ్లి మరలా భూమ్మీదకు వస్తుంటారు. కాని వాటికి పైన వున్న లోకాలకు వెళ్లాలంటే తప్పనిసరిగా ధ్యానం చేసి జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. వారు మాత్రమే ఊర్ధ్వలోకాలకు వెళ్ళడమే కాదు, చివరకు వారి గమ్యమైన సత్యలోకం కూడా

చేరుకోగాలుగుతారు. అందుకే ఇవన్నీ తెలుసుకుని సాధించడమే రెండవ కర్తవ్యము.

## 3) చేయవలసినవి

మూడో కర్తవ్యం చేయవలసినవి. ఎవరైనా సరే నేను ఎంత సాధన చేస్తున్నాను? ఎంత జ్ఞానం పొందుతున్నాను? అని ఎప్పటికప్పుడు విచారణ చేసుకుంటూ ఉండాలి. సాధన సరైన విధంగా చేస్తున్నానా? లేదా? జ్ఞానం వచ్చిందా? లేదా? అని చూసుకోవాలి.

దానికి ఏమి చెయ్యాలంటే? ధ్యానానికి ముందు నా జీవితం ఎలా వుంది? ధ్యానం తరువాత నా జీవితం ఎలా వుంది? అప్పుడు ఏం నేర్చుకున్నాను? ఇప్పుడు ఏమి నేర్చుకుంటున్నాను? అంతేకాదు నేను ప్రక్కవాడికి ఏమైనా ఉపయోగపడుతున్నానా? లేదా? అని గమనించుకోవాలి. ఎందుచేత నంటే? ధ్యానం చేయటం తోటే సరిపెట్టకూడదు. ప్రక్కవాడికి కూడా ధ్యానం చెప్పాలి. ఎప్పుడైతే అలా చెబుతూ ఉంటారో! అప్పుడు ధ్యానంలో ఇంకా ఎదుగుతారు.

అందుకే పత్రిగారు అందరికీ ధ్యానం చెబుతూ ఉంటారు. ఆయన ఏమంటారంటే? "నువ్వు 'అ' 'ఆ' నేర్చుకుంటే ప్రక్కవాడికి 'అ' 'ఆ' చెప్పు, 'ఈ' నేర్చుకుంటే ప్రక్కవాడికి 'ఈ' నేర్పు" అని చెబుతారు. అలా మనము ఏది నేర్చుకుంటే అది ప్రక్కవాడికి చెప్పాలి. చెబితేనే నీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అలాగే నీ సమయాన్ని, నీ వాక్కుని, నీ ధనాన్ని ప్రక్కవాడికి ఎంత ఇస్తావో! నీకు విశ్వము అంత ఇస్తుంది. అంతేకాదు సాధన చేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక సేవలు కూడా చేయాలి. ధ్యానమార్గంలోకి రాకముందు అన్నదానం, వస్త్రదానం, ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్స్ లాంటి సేవలు చేస్తారు. కానీ ధ్యాన జీవితంలోకి వచ్చాక వాళ్ళతో ధ్యానం చేయించడమే కాదు, ఆత్మ సేవలు కూడా చేయిస్తారు.

నా అనుభవంలో జరిగిన ఒక సంఘటన ఏమిటంటే? ఒక ఊరిలో ప్రచారానికి వెళ్లినప్పుడు ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ కు వెళ్ళాను. ప్రాపంచిక జీవితంలో

అన్నదానం కరెక్ట్, కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో వాళ్ళకు ధ్యానం నేర్పాలి. అందుకే వాళ్ళతో పాటు భోజనం అయిన తర్వాత వాళ్ళతో కూర్చొని మాట్లాడాను. వాళ్ళు ఎంతో నిరాశతో ఉన్నారు. మనం ఏదో బయట పిల్లలతో ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నామని, అదృష్టవంతులమని, వాళ్ళేదో దురదృష్టవంతులనే అభిప్రాయంతో ఉన్నారు. వాళ్ళు ఎంతో నిస్పృహలో ఉన్నారు. నేను వెళ్ళి పలకరించాను. వాళ్ళు ఎంతో నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారు.

అప్పుడు నేను 'మాకంటే మీరే అదృష్టవంతులు' అని అన్నాను. అందరూ ఒక్కసారి ఉలిక్కి పడి అదేంటి మేడం మమ్మల్ని అదృష్టవంతులు అంటారు. మేము చాలా దురదృష్టవంతులం అన్నారు. అందుకు నేను కాదమ్మా మీరు చాలా అదృష్టవంతులు, ఎందుకంటే? మీరు ఇంట్లో ఉంటే ఆ పని చేయలేదు, ఈ పని చేయలేదు అని కోడళ్ళు, కొడుకులు సాధిస్తారు. ముసలిది పనిచేయకుండా తేరగా తింటుంది అంటారు కూడా. కానీ వాళ్ళు ఇక్కడ జాయిన్ చేశారు కాబట్టే తప్పనిసరిగా డబ్బులు కడతారు. ఇప్పుడు మీకు భగవంతుడ్ని స్మరించుకోవడానికి, చేయవలసిన ధ్యానం చేయడానికి కావలసినంత ఖాళీ సమయం ఉంది. అందుకే మీరు అదృష్టవంతులు అన్నాను. అప్పుడు వారు చాలా ఆనందపడ్డారు.

పూర్వం రాజులు వయసు మళ్లాక రాజ్యం పిల్లలకు ఇచ్చి, వానప్రస్థానానికి వెళ్లి ధ్యానం చేసుకునేవారట. అలాగే మీరు కూడా వానప్రస్థానానికి వచ్చినట్టు భావించుకోండి. రోజూ ధ్యానం చేసుకోండి. ధ్యానం అంటే ఏమిటో కాదు భగవంతుడ్ని ఆశ్రయించడం అంటే ఆరాధించడం. భగవంతుడు ఎక్కడో లేడు మీ శరీరంలోనే ఆత్మగా ఉన్నాడు. ఆత్మగా ఉన్న భగవంతుడ్ని తెలుసుకోవడానికి, చేరుకోవడానికి పూజ ద్వారా సాధ్యం కాదు. కానీ దేహంలోకి ప్రయాణించే శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారానే భగవంతుడ్ని తెలుసుకో గలరు, చేరుకోగలరు.

కాబట్టి కళ్లు మూసుకొని మీ శ్వాసను పట్టుకుని, మీ శరీరంలోకి

వెళ్లి ఆ భగవంతుడ్ని చేరుకోవాలి అని చెప్పాను. మీరు ధ్యానం చేస్తే భగవంతుడికి చాలా ఇష్టులు అవుతారు. అందుకే ధ్యానం చేయమంటున్నాను అని నచ్చచెప్పి ధ్యానం చేయించాను. అరగంట ధ్యానం చేసిన తర్వాత వాళ్ళ మొహాల్లో సంతోషం చూశాను. ధ్యానులే నాకు ఇష్టులు అని గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు. కాబట్టి మీరు ఉదయం, సాయంత్రం ధ్యానం చేసుకోండి అని చెప్పితే వాళ్ళు చాలా సంతోష పడిపోయారు.

అంటే ప్రాపంచక సేవలు చేయాలి, దాంతోపాటు ఆధ్యాత్మిక సేవలూ చేయాలి. ఆధ్యాత్మికతలోకి వచ్చాక ఎదుటి వాడు విన్నా, వినకపోయినా మనకు తెలిసిన సత్యాన్ని చెప్పాలి. ధ్యాన సాధన ద్వారా జ్ఞానం పెంచుకోవాలి. వాటినే అందరికీ నేర్పాలి. ఇదే మానవుడు చేయవలసిన మూడవ కర్తవ్యము.

## (4) వదలవలసినవి

మానవుడు ముఖ్యంగా "నేను అనే అహంకారం, నాది అనే మమకారం" వదలాలి. అంతేకాదు అజ్ఞానాన్ని సమర్థించుకునే మూర్ఖత్వం వదలాలి. అలాగే అరిషడ్వర్గాలను అదుపులో వుంచుకోవాలి.

చాలా మంది నేను చేస్తున్నాను, నేను చేస్తున్నాను అని చెబుతుంటారు. చేయటానికి నువ్వెవడివి? నీకు చేసే అవకాశం భగవంతుడు కల్పించాడు, పూర్వ జన్మ పుణ్యం వల్ల చేసే అవకాశం నీకు కల్పించాడు. ఈ సృష్టిలో అన్నీ చేయించేది ఆ భగవంతుడే.

ఆయన ప్రకృతి ద్వారా ఆటంకం కలిగిస్తే నువ్వు ఏమి చేయగలవు? అందుకే పత్రిగారు మాస్టర్స్ నీ చేత చేయిస్తున్నారు అని అంటూ ఉంటారు. ఎందుకంటే? అహంకారం పెరిగకూడదని.

ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే ఎవరైనా 'నేను' అనే అహంకారం వదలాలి. అంతేకాదు 'నాది' అనే మమకారం కూడా వదలాలి. నాది, నాది అని అనుకుంటున్నావు, అసలు నీది అనేది ఏముంది ఇక్కడ? భూమి మీదకు వచ్చేటప్పుడు ఏమైనా తెచ్చుకున్నావా? ఏమీ తెచ్చుకోలేదే! నీది అనేది ఏది

లేదు కాబట్టే వెళ్ళేటప్పుడు కాళీ చేతులతో వెడుతున్నావు.

ఈశావాశ్యోపనిషత్తులో ఈ విషయమే చెప్పబడింది.

**శ్లో॥ ఈశావాశ్య మిదం సత్యం యత్కించ జగత్యాం జగత్.**
**తేన త్యక్తేన భుంజిథా మాగ్రుధః కస్య సిద్ధనం. (81 - 97)**

తా:- అఖిల బ్రహ్మాండం లోని జడ, చైతన్య స్వరూపా లన్ని ఈశ్వరునిచే వ్యాపించి ఉన్నాయి. అంతా పరబ్రహ్మ కాబట్టి ఎవరికి ఏది లభించినా, ఉన్నా అది ఈశ్వరునిదేనని, ఈశ్వరుని నుంచి లభించిందని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత నీ పూర్వజన్మ సుకృతం వల్ల, అంటే చేసుకున్న పుణ్యం వల్ల, ఆ కుటుంబంలో, ఆ ఐశ్వర్యంలో పుట్టడం జరిగింది. అందుచేత అనుభవించటానికి మాత్రమే నీకు హక్కు ఉంది. నీకు ఇవ్వబడిన వాటిని త్యాగ బుద్ధితో అనుభవించాలి తప్ప, ఇదంతా నాది అనే అహంకారం పెంచుకుంటూ ఉంటే నష్టపోయేది నువ్వే. ఎందుచేతనంటే నువ్వు పట్టుకెళ్లేది ఏమీ లేదు. చివరకు నీ శరీరమే  కాలి బూడిదైపోతుంది.

అందుకే 'నేను' అనే అహంకారము ఉండకూడదు.  నాకు ఇంత ఆస్తి వుంది, ఇన్ని మేడలు ఉన్నాయి, నేను కోటీశ్వరుడిని అనే అహం ఉంటే మళ్ళీ దిగజారిపోతావు. అందుకే సాధకుడికి 'నేను, నాది' అనే రెండు వుండకూడదు అని పెద్దలు చెబుతారు.

చూడండి చావు అంటే అందరికీ భయం. ఎందుకంటే? ఈ బంధాల మీద, ఆస్తుల మీద, సంసారం మీద ఉన్న విపరీతమైన మమకారం. అందుకే ఉన్నవన్నీ వదిలి వెళ్ళటానికి బాధ. కానీ జ్ఞానం ఉన్నవారికి తెలుస్తుంది. పూర్వ జన్మలో వేరే భార్య, పిల్లలు ఉన్నారు, ఈ జన్మలో వేరే భార్య, పిల్లలు వచ్చారు, వీరిని వదిలి వెళ్ళాలి అని తెలుసు. కారణం నేను ఆత్మను అని తెలుసుకున్నవారు కాబట్టి.  ఆత్మకు భూమిమీద  తనపని పూర్తి అవుతే  ఈ శరీరం వదిలి పెట్టవలసిందే అనే విషయం తెలుసు కాబట్టే జ్ఞానులు చావుకి భయపడరు. అంతేకాదు భార్య, పిల్లల మీద, ఆస్తి పాస్తులు మీద కూడా మమకారం  వుండదు.

ఇకపోతే అజ్ఞానాన్ని సమర్థించుకునే మూర్ఖత్వం వదలాలి. కొంతమంది ధ్యానంలోకి వచ్చినా పూజలు చేస్తూ ఉంటారు. అలవాటు, సాంప్రదాయం, ఆచారం అంటూ వదలలేరు. పైగా ఎవరికైనా పూజలు అవసరం లేదమ్మా, ధ్యానం చేస్తే చాలు అని చెబితే, "అయ్యో అలా పూజ మానేస్తే ఎట్లా? అది సాంప్రదాయం" అని అంటారు. కానీ ఇక్కడ తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే? నువ్వు పైమెట్టు ఎక్కుతున్నావు అందుకే క్రింద మెట్టు వదిలినా ఫర్వాలేదు అని తెలుసుకోవాలి. కాలేజీకి వెళ్ళినప్పుడు ఎలిమెంటరీ స్కూల్ వదిలేయాలి కదా? అదేమీ తప్పు కాదు కదా? నువ్వు పైమెట్టు ఎక్కు తున్నావు, అయినా ఇది మా సాంప్రదాయం అని ఎలిమెంటరీ స్కూల్‌లో కూర్చోవు కదా?

అలాగే కొంతమంది మూర్ఖత్వం వదలరు. వాళ్ళు అజ్ఞానంలో వున్నారు అని అర్థం అవుతుంది. అందుచేత ఎంత వరకు అజ్ఞానం వదలరో అంత వరకు మూర్ఖత్వం ఉంటుంది. అజ్ఞానంలో ఉండటం వల్ల సత్యం బోధపడదు. అందుచేత అసత్యంలో జీవిస్తారు కాబట్టి సరైన జ్ఞానం రాదు. అందుకే మీరు చేసే పూజల్ని సమర్థించుకుంటారు, దానినే మూర్ఖత్వం అంటారు.

ఇంకా వదలవలసినవి అరిషడ్వర్గాలు. అంటే కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మధ, మాత్సర్యాలు. ఇవన్నీ వదలడం అంటే అదుపులో వుంచుకోవడం. అంటే వాటిని ఎప్పుడు ఉపయోగించాలో అప్పుడు ఉపయోగించాలి. అంటే ఎంత వుండాలో అంత ఉండాలి, వ్యాసుడు ఈ విషయాలనే అష్టాదశ పురాణాల కథల రూపంలో మనకు చెప్పారు. ఈ అరిషడ్వర్గాలు అతిగా వుండటం వల్ల ఎవరెవరు నాశనం అయ్యారో కొద్దిగా చెప్పుకుందాం.

**కామము :** అంటే కోరిక. ఇది వుండవలసిన మేరకు, వుండవలసిన చోట వుండాలి. నువ్వు ఎంతటి జ్ఞానవంతుడైనా సరే నీలో కామం ఉంటే దుర్గుణం పెరుగుతుంది. ఈ కామము వలన నాశనమైనవాడు రావణాసురుడు. రావణాసురుడు ఎంతో గొప్పవాడు. అఖండమైన ఖండయోగం చేశాడు, నాలుగు వేదాలు చదివాడు, షట్ శాస్త్రాలు చదివాడు, కానీ కామాన్ని వదులుకోలేక

పోయాడు. అంటే స్త్రీ లోలత్వాన్ని వదులుకోలేకపోయాడు. అందమైనవన్నీ తనకే కావాలంటాడు, అందమైనవి తెచ్చుకోవచ్చు, సమకూర్చుకోవచ్చు. కానీ పరాయి వాడి భార్యను తెచ్చుకోవటం తప్పు. సీతాదేవి అందమైనదని శూర్పణక చెపితే జంగమ వేషంలో వెళ్లి తెచ్చాడు. పరాయి వాడి భార్యను తెచ్చుకోవడం ధర్మం కాదు కాబట్టి, కామము మితి మీరింది కాబట్టి నాశనం అయ్యాడు. అలా కామము వలన నాశనం అయినవాడు రావణాసురుడు. అందుకే కామాన్ని వదలాలని అంటారు.

**క్రోధం:** క్రోధం వల్ల నాశనం అయినవాడు హిరణ్య కశిపుడు. తన తమ్ముడిని నారాయణుడు చంపాడని నారాయణుని చంపడానికి, నారాయణుడు ఎక్కడున్నాడు? ఎక్కడున్నాడని అన్ని లోకాలు తిరిగాడు. హిరణ్యకశపుడు ఎంత బలవంతుడు అంటే నక్షత్ర లోకాన్ని గతి తప్పించే అంత శక్తివంతుడు. కానీ ఎంత శక్తి వున్నా తనలో ఉన్న పరమాత్మని తెలుసుకోలేక పోయాడు.

అదే ప్రహ్లాదుడు "తండ్రీ! అందుగలడు, ఇందులేడు అని సందేహము వలదు, ఎందెందు వెతికి చూసిన అందందే శ్రీహరి కలడు" అని చెబుతాడు.

కొడుకు "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అనే వేదవాక్కు చెప్పినా ఎందుకు తెలియలేదు? అంటే అతనికి క్రోధం అదుపులో లేదు.

పూర్వం పెద్దలు "కామేనా కర్మ నాశనం, క్రోధేన జ్ఞాన నాశనం" అని చెప్పేవారు. అంటే మితి మీరిన కామము ఉంటే మంచి పనులు చేయనివ్వదట, మితి మీరిన కోపం ఉంటే జ్ఞానం నశిస్తుందట. అలాంటి క్రోధం వలనే హిరణ్య కశిపుడు నాశనమయ్యాడు?

అదుపులో లేని క్రోధంతో కొడుకును నీ హరి ఈ స్తంభంలో వున్నాడా? అని అడిగాడు. అప్పుడు భగవంతుడు స్తంభంలో నుంచి వచ్చి అతన్ని సంహరించాడు కదా! అందుకే 'క్రోధేన జ్ఞాననాశనం' అన్నారు. అందుచేత క్రోధం కూడా అదుపులో వుండాలి.

**లోభము:** ఈ లోభము వలన నాశనం అయినవాడు దుర్యోధనుడు. ఐదు ఊర్లు ఇస్తే చాలు అని ధర్మరాజు శ్రీ కృష్ణుని ద్వారా కబురు పెట్టినప్పుడు, ఒక్క ఊరు కూడా నేను ఇవ్వను అంతా నాదే అన్నాడు. అలా ఎవరికీ ఏదీ ఇవ్వని మనస్తత్వాన్ని లోభము అంటారు.  ఎవరికైనా ఏదైనా ఇస్తే లోభము లేనట్టే! వారికి దాన గుణం ఉన్నట్టే.

కానీ ఒక్క ఊరు కూడా ఇవ్వను అన్నాడు దుర్యోధనుడు. నాశనం అయ్యాడు. అందుచేత లోభం కూడా అదుపులో వుండాలి అంటారు.

**మోహము:** ఈ మోహం వలన నష్టపోయింది ధృతరాష్ట్రుడు. పాండురాజు చనిపోతూ అన్నయ్య నా పిల్లలు ఎదిగే వరకు రాజ్యాన్ని కాపాడు, ఆ తర్వాత వాళ్ళ వాటా వాళ్లకి ఇవ్వు అని చెప్పి చనిపోయాడు.  కానీ ధృతరాష్ట్రుడు పిల్లల మీద వ్యామోహంతో ధర్మాన్ని మరచిపోయి చిన్నప్పటినుంచే దుర్యోధనుడు చేసే పనులన్నింటికీ అంగీకరించాడు. దుర్యోధనుడు మాయా జూదంలో పాండవులను ఓడించి అరణ్యవాసానికి పంపించాడు, విషాహారం పెట్టించాడు, లక్క ఇల్లు తగలబెట్టించాడు. ఇవన్నీ అధర్మం అని తెలిసినా కూడా ధృతరాష్ట్రుడు పిల్లల మీద వ్యామోహంతో సమర్థించాడు. చివరకు ఏ పిల్లల కోసమైతే  అలా చేశాడో చివరకు ఆ పిల్లలే లేకుండా పోయారు.  ఇలా మోహం వల్ల నాశనమైనవాడు ధృతరాష్ట్రుడు. మానవులు ఇది తెలుసుకోవాలి. చాలా మంది పిల్లల కోసం లంచాలు తీసుకోవడం, అధర్మంగా సంపాదించడం చేస్తే ఆ పిల్లలే తల్లిదండ్రుల్ని వృద్ధాశ్రమంలో పెడతారు. అందుచేత మోహం కూడా అదుపులో వుండాలి అంటారు.

**మదము :** దీనివలన నాశనమైనవాడు దుశ్శాసనుడు. ఎందుకంటే వదిన గారు తల్లితో సమానం అని తెలిసినా జుట్టు పట్టుకొని వచ్చి చీరలు వలవటానికి ప్రయత్నించాడు. అలా మదము వల్ల దుశ్శాసనుడు నాశనమయ్యాడు. అందుకే మదం కూడా అదుపులో వుండాలి.

**మాత్సర్యము:** అంటే ఈర్ష్య. దీని వల్ల నాశనమైనవాడు శిశుపాలుడు. శిశుపాలుడికి చిన్నప్పటి నుండి కృష్ణుడంటే చాలా ఈర్ష్య. శిశుపాలుడికి ఒక శాపం వుంది. శిశుపాలుడు మూడు కాళ్లు, మూడు చేతులతో పుడతాడు. ఆకాశవాణి అతని తల్లికి చెబుతుంది నీ బిడ్డను ఎవరు ఎత్తుకుంటే ఒక కాలు ఒక చేయి ఊడిపోతుందో అతని చేతిలోనే నీ బిడ్డ మరణం వుంటుందని చెబుతుంది.

శిశుపాలుడి తల్లి కృష్ణుడికి మేనత్త. కృష్ణుడు ఆ బిడ్డను ఎత్తుకుంటే ఒక చేయి, ఒక కాలు ఊడిపోతాయి. అప్పుడు ఆవిడ కృష్ణుడిని అడుగుతుంది “నా బిడ్డకి నీ చేతిలో మరణం ఉంది, కానీ కాపాడవలసిన బాధ్యత కూడా నీదే కదా! వాడిని క్షమిస్తావా?” అని అడుగుతుంది. అప్పుడు కృష్ణుడు “అత్తా 100 తప్పుల వరకూ ఊరుకుంటాను, 100 దాటితే నేను ఊరుకోను” అని చెబుతాడు. ఈ విషయం శిశుపాలుడికి తెలుసు. కానీ కృష్ణుడి మీద ఈర్ష్య వల్ల కృష్ణుడ్ని 100 సార్లు తిట్టాడు, అప్పుడు తలకాయ లేచిపోయింది. అందుకే పురాణాలన్నీ చదివి కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు అంటే అరిషడ్వర్గాలు అదుపులో వుండాలి అని తెలుసుకోవాలి.

మరి సాధకులలో ఈ అరిషడ్వర్గాలు ఎలా ఉండాలి అంటే

1. నాకు ధ్యానం బాగా కుదరాలి అనే కామము ఉండాలి,

2. బద్ధకం మీద క్రోధం ఉండాలి, అంటే ధ్యానం చేయడానికి బద్ధకించకూడదు.

3. వాక్కు మీద లోభము ఉండాలి, అంటే తక్కువ మాట్లాడాలి.

4. జ్ఞానం పొందటం మీద మోహం ఉండాలి, అంటే జ్ఞానవంతులు కావాలి.

5. ప్రక్కవాడు ధ్యానం ఎక్కువ చేస్తుంటే ఈర్ష్య రావాలి. అంటే వాడి కంటే తాను ఎక్కువ ధ్యానం చెయ్యాలి.

6. పత్రి గారి లాంటి సద్గురువు దొరికినందుకు కాస్త గర్వం వుండాలి.

కనుక మనము అరిషడ్వర్గాలను అదుపులో వుంచుకుని, ఎలా

ఉపయోగించాలో అలా ఉపయోగించుకుంటే జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అందుకే సృష్టిలో అన్నీ వుంటాయి ఉపయోగించుకునే విధానం తెలుసుకోవాలి. ఒక కత్తి వుందనుకోండి పీక కోయడానికి పనికొస్తుంది, కూరలు కోసుకోవడానికి పనికొస్తుంది. అలాగే లైట్ ఉందనుకోండి దొంగతనం చేయడానికి పనికొస్తుంది, భగవద్గీత పారాయణానికి పనికి వస్తుంది. సృష్టిలో ఉన్నవన్నీ జ్ఞాని ఒకరకంగా ఉపయోగించుకుంటాడు, అజ్ఞాని మరోరకంగా ఉపయోగించుకుంటాడు. అదే జ్ఞానికి, అజ్ఞానికి తేడా.

ధ్యానమార్గంలోకి వచ్చిన వారు దేనిని ఎలా ఉపయోగించు కోవాలో తెలుసుకోవాలి. అందుచేత వదలవలసినవి "నేను అనే అహంకారం, నాది అనే మమకారం, అజ్ఞానాన్ని సమర్థించుకునే మూర్ఖత్వం, అరిషడ్వర్గాలను అదుపులో వుంచుకోవడం" ఇవే వదలవలసిన గుణాలు.

## (5) గమనించవలసినవి

గమనించవలసినవి ఏమిటంటే ప్రకృతిని గమనించాలి, మనల్ని మనం గమనించుకోవాలి. ప్రకృతిని గమనిస్తే మనకు పాఠాలు నేర్పుతుంది. మనల్ని మనం గమనిస్తే పరివర్తన చెందుతాము.

మనం ప్రకృతిని గమనించినప్పుడు భగవంతుని సృష్టి ఎంత గొప్పదో తెలుస్తుంది. అప్పుడు మనకు అహం తగ్గిపోతుంది. చూడండి ప్రకృతిలో ఏ రెండు ఆకులు ఒకలా ఉండవు, ఏ రెండు పువ్వులు ఒకేలా ఉండవు, ఏ రెండు పక్షులు ఒకేలా ఉండవు, ఏ రెండు జంతువులు ఒకేలా ఉండవు, ఎంత అద్భుతమో ఈ సృష్టి.

ఈ ప్రకృతిలో ఉన్న జీవులను చూసి ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు. మరి దత్తాత్రేయులవారు ప్రకృతిలోని ఇరవైనాలుగు మంది గురువులను సెలెక్ట్ చేసుకున్నాడు. ఒకసారి దత్తాత్రేయుడు అలా వెళ్తుంటే యదు మహారాజు చూసి ఈయన ముఖము ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంది, ఎంత ధీమాగా వున్నాడు,

ఎంత చక్కగా ఉన్నాడు, ఏ ఆందోళన లేకుండా ఉన్నాడు అని దత్తాత్రేయుని దగ్గరికి వెళ్లి.. స్వామి మేము ఎంత డబ్బు సంపాదించినా, ఎన్ని కోరికలు తీర్చుకున్నా మాకు ఎప్పుడూ ఆందోళనగా ఉంటుంది. మరి మీరు ఇంత ప్రశాంతంగా ఎలా ఉండగలిగారని యదు మహారాజు దత్తాత్రేయుని అడిగాడట.

అప్పుడు దత్తాత్రేయుడు "నేను ప్రకృతిలోని ఇరవైనాలుగు మంది గురువులను చూసి ఎలా వుండాలి? ఎలా వుండకూడదు? అని తెలుసు కున్నాను. పంచ భూతాలను, సూర్య చంద్రులనూ, సాలె పురుగును, పామును చూసి నేర్చుకున్నాను, సాధన చేసేటప్పుడు ఏ చిన్న చప్పుడు లేకుండా ఉండాలని తెలుసుకున్నాను అలా ప్రకృతిలోని ఇరవైనాలుగు మంది గురువులను చూసి ఎలా వుండాలో! ఎలా ఉండకూడదో! నేర్చుకున్నాను, అందుకే ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా వుంటాను, నాకు ఏ ఆందోళన వుండదు" అని అన్నాడట దత్తాత్రేయుడు.

అందుకే మహాత్ముల గురించి తెలుసుకోవాలి అప్పుడే ఎవరికైనా జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అందుకే ప్రకృతిని గమనిస్తే పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. మనల్ని మనం గమనించుకుంటే పరివర్తన చెందుతాము.

ఎటువంటి పరివర్తన అంటే? ఎలా ఉండకూడదో! తెలుస్తుంది.

## (6) జీవితంలో ఉండకూడనివి

జీవితంలో ఉండకూడనివి... ఋణశేషం, అగ్ని శేషం, వ్యాధి శేషం, శత్రు శేషం, సంశయం.

**ఋణశేషం:** ఎవరికైనా ఎవరైనా ఋణం వున్నారనుకోండి ఎన్ని మంచి పనులు చేసినా ఆ ఋణం తీర్చుకోవడం కోసం మళ్ళీ జన్మ తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.

అందుకే "ఋణాను బంధ రూపేణా పశువులు, పక్షులు, సతుల్, సుతుల్" అన్నారు. అందుకే ఎవరికైనా ఋణం ఉంటే దానిని తీర్చేయాలి లేకుంటే, దానికోసం జన్మ తీసుకుని రుణం తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. మరల జన్మ వస్తే రకరకాల దుఃఖాలు, కష్టాలు తప్పవు.

జన్మ తీసుకున్న వారికి 5 రకాల దుఃఖం వుంటుంది.

1) గర్భ దుఃఖం, 2) జన్మ దుఃఖం, 3) వార్ధక్య దుఃఖం, 4) వ్యాధి దుఃఖం, 5) మరణ దుఃఖం అనే ఐదు దుఖాలు అనుభవించాల్సి వస్తుంది. అందుకే యోగులు ఈ 5 రకాల దుఃఖాలు వుండకూడదనే జన్మ లేకుండా చేసుకోవటానికి ధ్యానం చేస్తారు. అందుకే ఎవరైనా ఋణ శేషం లేకుండా చేసుకోవాలి.

**అగ్ని శేషం:** ఎక్కడైనా అగ్ని ఉంది అనుకోండి, చిన్న నివురే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదట. చిన్న నిప్పే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది కార్చిచ్చు అవుతుంది. అందుకే ఎప్పుడైనా అగ్నిని పూర్తిగా చల్లార్చాలట. అలా మనం ఏ పని చేసినా అందులోని అగ్ని లాంటి విషయాలు పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. అంటే చేసే పనులలో కొన్నింటిని చిన్న విషయమే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అదే పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. కనుక అటువంటి వాటిపట్ల జాగ్రత్త వహించి పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి.

**వ్యాధి శేషం:** వ్యాధి తగ్గిందిలే కదా అనుకుని పత్యం చేయకుండా, మందులు వేసుకోకుండా ఉంటే... అది తిరగబడుతుంది. అందుకే వ్యాధి విషయంలో కూడా శేషం ఉండకూడదు అన్నారు. అంటే పూర్తిగా నయం అయ్యేదాకా జాగ్రత్త వహించాలి.

**శత్రుశేషం:** శత్రువులను కూడా మిత్రులుగా మార్చుకోవాలి. ఆ ఒక్కడే కదా అని వదిలేస్తే ఏదో ఒకరోజు వేటు వేస్తాడు. పూర్వం యుద్ధాలలో అలా అని శత్రువులను చంపేసేవారు. శత్రు శేషం ఉండకూడదు అనేవారు. వంశపారం పర్యంగా కుటుంబాల మధ్య తగాదాలతో వాడితో నాకు పడదు అంటుంటారు. కానీ ఏదో ఒకరోజు వెళ్లి మాట్లాడితే వాడు కూడా మారవచ్చు కదా? అందుకే శత్రుశేషం కూడా ఉంచుకోకూడదు అంటే శత్రువులను మిత్రులుగ మార్చుకోవాలి.

**సంశయం:** కొంతమందికి ప్రతిదానికి సంశయం, అనుమానం. నీకు మంచి

ఆలోచన వచ్చినా, సత్సంకల్పం కలిగినా అది ఆత్మనుంచి వచ్చిందనుకొని ఆచరించాలి కానీ అవుతుందా? అవ్వదా? అని సంశయించకూడదు. ఇవాళ ఒక క్లాస్ చెబుదాం అనుకుంటే చెప్పాలి కానీ ఎంతమంది వస్తారు? పదిమందా? 20 మందా? అని సంశయించకూడదు. ఎంతమంది వచ్చినా ప్రకృతి మనకు అవకాశం ఇచ్చింది అని అనుకోవాలి.

అలాగే ఏదైనా ఇవ్వాలి అనుకున్నప్పుడు వెంటనే ఇచ్చేయాలి, లేదంటే కొంచం ఆగాక వీళ్ళెందుకు అడుగుతున్నారు, ఇది ఎంత వరకు కరెక్ట్ అని అనుకుని మానేస్తారు. నీకు ఇవ్వాలనిపిస్తే వెంటనే ఇవ్వాలి. ఒకసారి కర్ణుడు భోజనం చేస్తూండగా దానం చేయమని ఒకడు వచ్చాడట, కర్ణుడు ఎప్పుడైనా లేదనకుండా ఇస్తాడు కాబట్టి వెంటనే ఎడంచేత్తో తీసి ఇచ్చాడట. కర్ణుడి భార్య అడిగిందట భోజనమైన తర్వాత కుడిచేత్తో ఇవ్వవచ్చు కదా అని. అప్పుడు కర్ణుడు భార్యతో ఇలా అన్నాడట... భోంచేసి చేతులు కడుక్కొనే లోపు నా మనసు మారిపోవచ్చు కదా? అందుకే వాడు అడిగిన వెంటనే ఎడమ చేత్తో తీసి ఇచ్చాను అని అన్నాడట.

చూడండి మనసు ఎంత చంచలమో! అందుకే అంటారు ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే ఆ పని చేయకపోతే నీ మనసు వెనక్కు లాగేస్తుంది, సంశయం వస్తుంది. అందుకే చంచలమైన మనసు ఉంటుంది కాబట్టే ఋషులు ఏమి చెబుతారంటే సంశయం అనేది మన లోకి రాకూడదని. ఒక పండు తినాలంటే తొక్క తీసి తిను, అంతేగానే తొక్క చేదుగా ఉందని, విత్తనం వగరుగా ఉంది అని వదిలేస్తే పండు ఏనాటికి తినలేవు అనే వారు బాబాగారు.

అందుకే రావణాసురుడు ఎంత గొప్పవాడు అంటే యుద్ధం మొదలయ్యే ముందు రాముడు లక్ష్మణుని పిలిచి యుద్ధ నీతి అంటే ఏమిటో రావణాసురుడు దగ్గరికెళ్లి నేర్చుకో అని అన్నాడట. అదేంటి శత్రువు దగ్గరికెళ్లి రాజనీతి, యుద్ధనీతి నేర్చుకోమంటున్నావు అని రాముడిని అడిగాడు లక్ష్మణుడు. అప్పుడు రాముడు ఆయనకు ఆ ఒక్క లోపమే ఉంది కానీ, ధర్మంగా వ్యవహరిస్తాడు నువ్వు

నేర్చుకోవడానికి వెళ్లావంటే నిన్నేమీ సంహరించడు, ఆయనకు ధర్మం తెలుసు అని అన్నాడట. ఆ ఒక్క లోపం వలన రావణాసురుడు గాడి తప్పాడు అని లక్ష్మణుడికి రాముడు చెబుతాడు.

అందుకే రావణుడు రాక్షసుడైనా అతనిలో మంచి ఉంది కదా? రాక్షసులు అంటే కొమ్ములు, కోరలు ఉంటాయని ఊహించుకుంటాం, కానీ వారిలో లోపం వలన రాక్షసుల్లా తయారవుతారు. ప్రతి మనిషిలోనూ మంచి వుంటుంది, చెడ్డ వుంటుంది. అదే బుద్ధుడు కూడా చెప్తాడు మంచి నేర్చుకొని ఆచరించు, కానీ చెడు నీకు అవసరం లేదు. చెడును పక్కన పెట్టు. అందరిలో ఏదో లోపం ఉంటుంది. అవతారం దాల్చిన విష్ణుమూర్తికి కూడా లోపాలు వున్నాయి. భృగు మహర్షి భార్యను చంపినందుకే కదా ఆయన10 అవతారాలు ఎత్తవలసి వచ్చింది. విష్ణుమూర్తి ,రాక్షసుల్ని చంపేస్తుంటే ఆవిడ తన యోగ శక్తితో అందరినీ బతికించేదట. అప్పుడు విష్ణుమూర్తికి కోపం వచ్చి ఆవిడని చంపేస్తాడట. అలా చంపగానే భృగుమహర్షికి కోపం వచ్చి నాకు భార్యా వియోగం ఎలా కలిగిందో నువ్వు కూడా ఒకానొక జన్మలో భార్య వియోగం పొందుతావనే శాపం పెడతాడు. భృగు మహర్షి. అందుకే విష్ణు మూర్తి 10 అవతారాలు ఎత్తవలసి వచ్చింది.

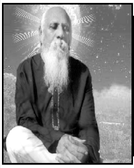
చూడండి ఋషులు దేవుళ్లకు కూడా శాపం పెట్టే అంత శక్తివంతులు. భృగు మహర్షి సశరీరంతో అన్ని లోకాలు తిరిగి వచ్చేటంత శక్తివంతుడట. అంత శక్తివంతుడైన అతను తన యోగ శక్తితో అతని భార్యను బ్రతికించు కోవచ్చు, కానీ కోపం వలన శాపం పెట్టాడు. కానీ మహావిష్ణువు దానిని లోక కళ్యాణానికి ఉపయోగించుకున్నాడు. ఇక్కడ ఏమిటంటే ఎవరిలోనైనా, ఏ క్షణమైనా మాయ ఆవహిస్తే పొరపాటు చేయవచ్చు. పొరపాటు చేసినంత మాత్రాన వారిని అంటరానివారుగా చూడనవసరం లేదు.

అందుకే పత్రి గారు “నో కామెంట్ – నో జడ్జిమెంట్” అని చెప్పారు. ఎందుకంటే? అందరిలో తప్పులు ఉంటాయి, నీ తప్పు నీకు తెలియదు. నీకు

మిత్రుడు కంటే శత్రువే ఉపయోగపడేవాడు ఎందుకంటే నీలోని లోపాలను ఎత్తి చూపుతాడు కనుక. అప్పుడే నీవు వాటిని సరి చేసుకోగలవు. అందుకే ఎవరిలో మంచి ఉన్నా నేర్చుకోవాలి కానీ చెడు గురించి ఆలోచించ కూడదు.

ఎవరి కర్మ వారు అనుభవించాలి, ప్రకృతి వారికి పనిష్మెంట్ ఇస్తుంది అని తెలుసుకొని వారిలోని మంచిని వినాలి, అందులో మనకి కావలసిన జ్ఞానము తీసుకోవాలి. అలా జ్ఞానం పెంచుకోవాలి, వాళ్ళు తక్కువ స్థాయి, వీళ్ళు ఎక్కువ స్థాయి అని అనుకోకుండా, ఒక మంచి మాట అందరి దగ్గరా వినాలి, నేర్చుకోవాలి. ఎవరిలో ఉన్న లోపాలు ఎంచకుండా అందరిలో ఉన్న మంచిని తీసుకుని ఎదగాలి, అలా అన్నింటా నేర్చుకుంటూ, అందరి దగ్గరా నేర్చుకుంటూ ఎదగాలి.

అందుచేత ఇవన్నీ మానవుని కర్తవ్యాలు అని తెలుసుకోవాలి.



## 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.

# ధ్యాన సాధనలో పొందేవి?

ఎవరైనా సరే జీవితంలో ఎన్నో విషయాలు ఆచరించాలి, అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. అంతేకాదు విన్నవి, మంచివి అనుకున్నవి, జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవాలి. దానికి ధ్యాన సాధన ఒక్కటే మార్గం.

ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్నవారికి ధ్యాన సాధన గురించి అంత అవగాహన ఉండదు. అందుకే కొందరు ధ్యానం చేస్తున్నవారిని టైం వేస్ట్ చేస్తున్నారు, వృధాగా కాలం గడుపుతున్నారు అని అంటారు. మూడు, నాలుగు గంటలు సాధన అంటూ కూర్చుంటున్నారు అని సాధన గురించి అవగాహన లేనివాళ్లు మాట్లాడుతూ ఉంటారు.

కానీ ఈ సాధన మార్గంలోకి వచ్చాక ఎంత సేపు ధ్యానం చేస్తారో! ఎంతసేపు జ్ఞాన సంభంధమైన విషయాలు వింటుంటారో! నిజానికి అదే జీవితంలో సరిగ్గా ఉపయోగించుకున్న సమయం. కాని ప్రాపంచికంలో ఉన్న వాళ్ళకి అది వ్యర్థంగా కనబడుతుంది.

ఎందుకంటే ప్రాపంచిక జీవితంలో మనసుతో జీవిస్తారు. కానీ అలా జీవించే జీవితంలో కొన్నింటిని మాత్రమే గ్రహించగలుగుతారు, అన్నీ గ్రహించ లేరు. కానీ ఎప్పుడైతే సరైన ధ్యానం తీవ్రంగా చేస్తూ ఉంటారో! ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకునే శక్తి వస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరు దుఃఖం ఉండకూడదని, సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. కాని కోరుకున్నవి ఎందుకు పొందలేకపోతున్నారు? అంటే మనోస్థితిలో జీవిస్తున్న వారికి మనసు ఎప్పుడు ఒక దాని మీద నిలకడగా, నిశ్చలంగా వుండదు కాబట్టి. ఆ నిలకడలేని మనసు వల్ల కొంచెం సేపు సంతోషం, కొంచెంసేపు దుఃఖము కలుగుతుంది. మరి దాన్ని నిలకడగా చేసుకోగలిగితే, శుద్ధంగా ఉంచుకోగలిగితే అప్పుడు సంతోషంగా ఉంటారు.

అలా మనసుని నిలకడగా, శుద్ధంగా వుంచాలంటే? 'శ్వాస మీద

ధ్యాస' ధ్యానసాధన తప్ప ఇంకోమార్గం లేదు. ఈ భూమిమీద ఎన్ని జన్మలు తీసుకున్నా చివరికి దేహం ఉండగానే! ఈ దేహాన్ని సృష్టించిన దైవాన్ని తెలుసుకోగలిగితేనే ఈ దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బైటపడే అవకాశం వుంటుంది. దానికి ధ్యాన సాధన ఒక్కటే మార్గం.

ప్రాపంచిక విషయాలలో జీవించేవాళ్లు నాకు దుఃఖం ఉండకూడదు అని అనుకుంటారు, కానీ దానికి కావలసిన ప్రయత్నం చెయ్యరు. కాని వారు కోరుకునే తాత్కాలిక సంతోషం, తాత్కాలిక సుఖం డబ్బు వల్ల రావచ్చు. కానీ వాటికి మించిన శాశ్వత ఆనందం అనేది ధ్యాన సాధన వల్ల మాత్రమే వస్తుంది..

చావు, పుట్టుకల జీవితానికి సాధన అవసరం లేదు. కానీ చనిపోయాక తిరిగి పుట్టకుండా ఉండడానికే ధ్యాన సాధన అవసరం. దానికి ఈ శరీరంలో ఉన్న ఆత్మని అంటే భగవంతుని తెలుసుకోవాలి. తర్వాత అందరిలో ఉన్నది ఆత్మే అని తెలుసుకోవడమే అసలైన ఆధ్యాత్మికత.

మరి ఎందుకు మళ్ళీ పుట్టకుండా వుండాలి? మళ్ళీ జన్మ ఉంటే కష్టాలు, కన్నీళ్లు, బాధలు, దుఃఖాలు, రోగాలు అన్ని ఉంటాయి కాబట్టి, మరుజన్మ రాకుండా ఉండడానికి ఈ జన్మలోనే ప్రయత్నం చేయాలి. దానికి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం.

మరణించిన తరువాత, శరీరం కాలుస్తారు. అప్పుడు స్థూల శరీరం పంచభూతాల్లో కలిసిపోతుంది. కానీ సూక్ష్మ శరీరం మళ్ళీ జన్మ తీసుకుంటుంది. కారణం సంస్కారాలు, వాసనలు, కర్మలు వుంటాయి కాబట్టి. అవన్నీ పోయే వరకు మానవుడు జన్మ తీసుకుంటూనే ఉంటాడు.

జన్మ తీసుకున్నాక సద్గురువు ద్వారా కానీ, శాస్త్రాల ద్వారా కానీ తెలుసుకుని వాసనలు, కర్మలు పోగొట్టుకోవడానికి కావలసిన ధ్యాన సాధన చేయవలసిన అవసరం వుంది.

శంకరాచార్యుల వారు 'నిత్య అనిత్య వస్తు వివేకము' అని చెప్పారు. అంటే ధ్యాన సాధన చేసే వారికి నిత్యమైనది ఏమిటి? అనిత్యమైనది ఏమిటి? అన్నది తెలుస్తుంది. అంటే ధ్యాన సాధన ద్వారా నిత్యమైనది ఆత్మ, అనిత్యమైనది

దేహమనేది తెలుస్తుంది. అందుచేత అనిత్యమైన దేహంమీద కోరిక పెంచుకుంటే మళ్ళీ కర్మలు పెరుగుతాయి, కర్మల వల్ల జన్మలు పెరుగుతాయి.

అందుచేత అనిత్యమైనది దేహం, ఆత్మే సత్యము అని తెలుసుకున్నప్పుడు మెల్లిగా కోరికలు నశిస్తూ ఉంటాయి. అప్పుడు ఆత్మఅయిన నీకు ఏది అవసరం లేదో! అది నీ లోంచి వెళ్ళిపోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి శంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్టు నిత్యా, అనిత్య వస్తు వివేకం ఉంటే సాధకుడు సరి అయిన ధ్యాన సాధన  చేయగలుగుతాడు.

అందుకే మహాత్ములు వినేవాటి విషయంలో, అనే మాటల విషయంలో కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి అంటారు. వినే మాటల వల్ల మనసు ప్రభావితం అవుతుంది. అనే మాటల వల్ల కర్మలు పెరుగుతాయి.  కాబట్టి చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి.. మనం ఎప్పుడూ వాడి వల్ల చెడిపోయాం, వీడివల్ల చెడిపోయాం అంటూ ఉంటాం. కాని  మన ఇంద్రియాలను సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే ఎవరివల్ల చెడిపోము. దానికి ధ్యాన సాధన ఒక్కటే మార్గం.

అందుకే మహాత్ములు ఏమంటారంటే? నీ ఇంద్రియాలను నడిపించే నీ మనసే నీకు శత్రువు అవుతుంది,  మిత్రుడు అవుతుంది అంటారు. అందుకే ధ్యాన సాధన ద్వారా మనసును అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

మహాత్ములు ఇంకా ఏమంటారంటే ప్రాపంచికం కోరుకున్న మనసు శత్రువవుతుంది, ఆధ్యాత్మికం కోరుకున్న మనసు మిత్రువవుతుంది అంటారు. కారణం ప్రాపంచికం కోరుకున్న మనసు దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది, ఆధ్యాత్మికం కోరుకున్న మనసు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. మనసు ఆధ్యాత్మికం కోరుకోవాలంటే ధ్యాన సాధన చేయవలసిందే!

కొన్ని పాపకర్మలు, కొన్ని పుణ్య కర్మలు కలబోసుకుని తెచ్చుకున్నదే మానవ జన్మ. ప్రతి జన్మలో ఎన్నో తప్పులు చేస్తారు, కొన్ని మంచి పనులు చేస్తారు. కానీ ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు ముందు తప్పుల్ని సరిదిద్దుకుంటారు. బయట వారిలో తప్పులు వెతకరు, తమలోని తప్పులు తెలుసుకుని సరి చేసుకుంటారు.

చాలామంది ఈ సమాజం పాడైపోయిందని అంటూ ఉంటారు. కాని అనే వారి మనసులే పాడయ్యాయి. అందుచేత సరిచెయ్యవలసింది, మార్చవలసింది సమాజాన్ని కాదు, ఎవరికివారు సరిచేసుకోవాలి, ఎవరికి వారు మారాలి. దానికి ధ్యాన సాధనే మార్గం.

ఈ ధ్యాన సాధనా మార్గంలోకి వచ్చాక నాలోనే కాదు, ప్రతి జీవిలోనూ ఆత్మ ఉంది అని తెలుసుకుంటారు. ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు నీలో మార్పు నీకే కాదు, ప్రక్క వాడికి కూడా కనపడుతుంది. ఆ మార్పు ప్రక్క వాడికి కనబడిన రోజున నిజంగా నువ్వు మారుతున్నట్టే! ధ్యాన సాధన సరిగ్గా చేస్తున్నట్టే!

చూడండి దైవాలమైనా కూడా దైవంలా ప్రవర్తించ లేకపోవడానికి కారణం మన మనసే. మనసు స్వార్థంగా, ద్వేషంగా, కోపంగా, అసూయతో ఉండడమే దానికి కారణం. మనసు ప్రభావంవల్లే అందరూ ఆత్మస్వరూపులే అయినా మానవుడిగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. మనసు ప్రభావం తగ్గాలంటే ధ్యాన సాధన తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

నేను ఆత్మస్వరూపుడను అని అనుకుంటే ఆత్మస్వరూపుడవు అయినట్టు కాదు. నేను ఆత్మ అన్నట్టుగా జీవించగలగాలి, అంటే ఏ పని చేసినా ఆత్మ లాభానికే చెయ్యాలి, ఆత్మ సంబంధమైన కార్యక్రమాలకే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి, మాట్లాడే మాటలు కూడా ఆధ్యాత్మికమైన, ఆత్మసంబందమైన మాటలే మాట్లాడాలి, సేవలు కూడా ఆత్మసేవలే చెయ్యాలి. అప్పుడు నువ్వు ఆత్మస్వరూపుడు అయినట్టు. ఈ రకమైన స్థితి తీవ్ర ధ్యాన సాధన వల్ల మాత్రమే వస్తుంది.

మనసుకున్న చంచలావస్థ వల్ల ప్రతిదాన్ని ఆత్మ స్వరూపంగా దర్శించలేక పోతున్నారు. ఆ చంచలత్వం నుంచి నిశ్చలత్వంలోకి, నిర్మలత్వం లోకి, చివరకు శూన్యంలోకి మనసు మారాలి. అంటే తీవ్ర ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి.

కానీ సూక్ష్మదేహం ఎంత శుద్ధత్వం పొందితే నీకు అన్ని జన్మలు తగ్గుతాయి. దాని కోసమే ఈ ధ్యాన సాధన.

చూడండి సిరి చనిపోయే వరకు ఉంటుంది, కాని శీలం మరణించాక

కూడా ఉపయోగపడుతుందట. అందుకే మహాత్ములు సిరి కంటే శీలం గొప్పది అంటారు. ప్రపంచంలో సిరి అంటే డబ్బు గొప్పది అనుకుంటారు. కానీ భగవంతుని దృష్టిలో శీలమే గొప్పది.

అందుకే ప్రహ్లాదుడు శీలం పోతే సర్వమూ పోయినట్టే అంటాడు. శీలం పోకుండా వుండటానికే ఈ ధ్యాన సాధన. మనసుని శుద్ధత్వంలో వుంచడానికే ధ్యానసాధన. ఈ స్థూల దేహం వుండగా మానవుడు దైవంగా ఎదగాలి, దానికోసమే ఈ సాధన. సద్గురువు ద్వారా తాను, తన చుట్టూ ఉన్న సకలజీవులే కాదు సృష్టి అంతా కూడా ఆ దైవస్వరూపమే అని తెలుసుకుంటాడు. ఇవి తెలుసుకుంటేనే ఆధ్యాత్మికతలో ప్రవేశించినట్లు. అది ధ్యాన సాధన వల్లే సాధ్యం.

కానీ ఎప్పుడైతే మనసు శూన్యమవుతుందో! మనసు ప్రాధాన్యం తగ్గి, ఆత్మ ప్రాధాన్యం పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఆత్మ ప్రాధాన్యం పెరిగేకొద్దీ మానవుడు దైవంగా భూమిమీద ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. అలా తాను, తన చుట్టూ వున్న పరిసరాలు, జీవులు అన్నీ దైవం అని తెలుసుకున్నాక తానే దేవుడిగా ఎదిగిపోతాడు, మిగిలిపోతాడు. ఇదే ధ్యాన సాధన గొప్పతనం.

దైవంగా ఎదిగే వరకు భూమిమీద ధ్యాన సాధన కొనసాగుతుంది. అలా భూమిమీదకి ఎంతోమంది మహాత్ములు వచ్చారు, సద్గురువులు వచ్చారు, అవతార పురుషులు వచ్చారు, ప్రతిఒక్కళ్ళు జీవుడిగా పుట్టి దేవుడిగా ఎదగడమే కాదు, అందరికీ నువ్వు జీవుడివి కాదు దేవుడివి అని చెప్పడమే కాదు. ధ్యాన సాధన యొక్క గొప్పతనం కూడా భోధించారు.

కానీ అర్హత లేని వాళ్ళు ఆచరణలో పెట్టుకోలేకపోయారు, అర్హత వున్న వాళ్ళు సద్గురువు మాటలకు, దైవం మాటలకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి ధ్యాన సాధనద్వారా దైవాలుగా ఎదిగారు, జన్మలేని స్థితి సంపాదించారు. దానినే దుఃఖ రాహిత్య స్థితి, ఆనంద స్థితి, అమృత తత్వస్థితి అంటారు.

ఇదంతా ధ్యాన సాధనలో పొందేవే!

# జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు

జ్ఞానం ఎందుకు అంటే? జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే మోక్షం అని మన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు చెప్పడం జరిగింది. అటువంటి జ్ఞానం ధ్యానం వల్ల మాత్రమే పొందగలరు. ఒక పక్షి పైకి ఎగరడానికి రెండు రెక్కలు ఎంత అవసరమో! అలాగే ఒక జీవుడు దేవుడు అవ్వాలి అంటే ధ్యానము, జ్ఞానము రెండు అవసరం.

అందుకే పత్రిగారు ధ్యానం చెయ్యమంటారు, జ్ఞానం పొందమంటారు. ఆ జ్ఞానం పెరగాలి అంటే స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం, ఆచార్య సాంగత్యం వల్ల మనం పెంచుకోవచ్చు.

ఎంతో మంది ఎన్నో విషయాలు భోధించడం జరిగింది. అలా ఈ కలియుగంలో శంకరాచార్యులు వారిని మించిన జగద్గురువు లేదు అని చెప్తారు. మరి యుగానికి ఒక జగద్గురువు వుండేవారు. వారు...

"కృత యుగానికి- దక్షిణామూర్తి",

"త్రేతా యుగానికి- వశిష్టుడు",

"ద్వాపర యుగానికి- వాల్మీకి",

''కలియుగానికి -శంకరాచార్యులు'' అని జగద్గురువులుగా ప్రకటించారు..

జగద్గురువు అంటే జగత్ అంతటికీ జ్ఞానాన్ని ఇవ్వగలిగిన వాళ్లే జగద్గురువు.

ఈ కలియుగంలో శంకరాచార్యుల వారు మొత్తం కన్యాకుమారి నుంచి కాశ్మీర్ వరకు కాలినడకన మూడు సార్లు ప్రయాణం చేసి ధ్యాన, జ్ఞాన ప్రచారం చేశారు.

హిందువులు అందరికీ అర్థం అయ్యేలా సరళమైన భాషలో చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఏ రకమైన వారికి ఆ రకంగా జ్ఞానాన్ని ఇస్తూ వుండేవారట. అలా దక్షిణ భారత దేశంలో ఉన్న సర్వజ్ఞ పీఠాన్ని ఎవ్వరూ కూడా ఎక్కలేక

పోయేవారట. అటువంటి సర్వజ్ఞ పీఠాన్ని అధిరోహించిన గొప్ప మహానుభావుడు శంకరాచార్యుల వారు. ఆయన ఏమన్నాడంటే? ఎవరైనా వచ్చి నాతో ఛాలెంజ్ చేసి జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటే నేను వాళ్లకి సమాధానం చెప్పగలను అన్నాడట.

అలాగే కాశ్మీరు లో ఉన్న శారదాపీఠాన్ని కూడా ఆయన అధిరోహించి సాక్షాత్తు శారదాదేవి తోటే వాదనకు దిగాడు అని చెప్తారు. అంత గొప్పవాడు ఆదిశంకరాచార్యుల వారు.

శంకరులు చాలా హైయ్యర్ స్టేజినుంచి లోయర్ స్టేజిలో వున్న వాళ్లందరికీ కూడా జ్ఞానాన్ని బోధించేవారు. ఏ లెవెల్లో ఉన్నవారికి ఆ లెవల్లో “ఆత్మ బోధ” చేసేవారు.

శంకరులు “ఈషణాత్రయం” అని మామూలు జ్ఞానులకు ఇచ్చారు. జ్ఞానమే తెలియని వారికి పూజలు చేసుకోమనేవారు. దేవాలయాల్లో అర్చకత్వం చేసుకునే వాళ్ల గురించి ఎన్నో దేవతా స్తోత్రాలు రచించి ఇవ్వడం జరిగింది.

అలాగే “వివేకచూడామణి” అనే ఒక పుస్తకాన్ని వ్రాశారు. చూడామణి అంటేనే ఒక విలువైన ఆభరణం. రామాయణం లోకి వెళ్తే సీతాదేవి చూడామణి ధరించింది. అంటే పూర్వం రాణులు శిరస్సులకు ధరించేవారు. ఎన్నో ఆభరణాలు మిగతా అవయవాలకు ధరిస్తారు కానీ చూడామణి మాత్రం శిరస్సుకు ధరించే ఆభరణం. అందుకే చూడామణి అత్యంత విలువైన ఆభరణం.

మానవుడి దేహంలో శిరస్సు చాలా గొప్పది అని చెప్తారు. అలాంటి శిరస్సుకు ధరింప చేసే ఆభరణం చూడామణి.

వివేక చూడామణి అని శంకరాచార్యుల వారు పేరు పెట్టడంలో అర్థం ఏమిటంటే? వివేకవంతులకు చూడామణి లాంటిది ఈ గ్రంథం అని చెప్పడానికే.

ఈ వివేకచూడామణి లో 581 శ్లోకాలను చాలా సరళతరంగా అందించారు. అంటే వేదాలను ఉపనిషత్తులుగా, భగవద్గీతగా సరళం చేసి వ్యాసుల వారు ఎలా అందించారో! అలాగే వివేకచూడామణిని శంకరా చార్యులవారు సరళం చేసి ఇచ్చారు.

చూడండి వేదాలను భగవద్గీతగా సులువుగా అందించడం జరిగింది. అందుకే ప్రతి అధ్యాయం చివర ఉపనిషత్తు, బ్రహ్మ విద్య, యోగశాస్త్రే అని వుంటుంది. వేదాల సారమే ఉపనిషత్తులు, ఉపనిషత్తుల సారమే భగవద్గీత అని మనకు చెప్పబడింది.

అయితే ఈ వివేకచూడామణి కూడా ఊరికే చదువుతే అర్థం అవ్వదు. ఎవరైతే "సాధనా చతుష్టయం" పాటిస్తారో! వాళ్లకి బాగా అర్థం అవుతుంది అని చెప్పడం జరిగింది.

సాధనా చతుష్టయం అంటే?

**1) వివేకం:** నిత్య అనిత్య వస్తు విచక్షణాజ్ఞానం.

**2) వైరాగ్యం:** ఇహ, అముత్ర కర్మ ఫలభోగ అనాసక్తి.

**3) షట్సంపత్తి:** మోక్షప్రాప్తిని కోరే తీవ్ర సాధకుడి గుణగణాలు.

1. దమము: బహిరేంద్రియ నిగ్రహం.
2. సమము: అంతరేంద్రియ నిగ్రహం.
3. తితీక్ష: బాధలను ఓర్చుకునే గుణం.
4. ఉపరతి: కామం నుంచి సందర్భాను సారంగా కొంత వైదొలగడం.
5. శ్రద్ధ: త్రికరణ శుద్ధితోపాటు, దీక్ష కలిగి ఉండటం.
6. సమాధానం: ద్వందాలలో చలించ కుండా సమంగా ఉండటం.

**4) ముముక్షత్వం:** ముక్తిని సదా తీవ్రంగా కోరుకోవడం.

"నిత్య ఆనిత్య వస్తు వివేకం" అంటే మొదట సాధన లోకి వచ్చిన వారు ఏది శాశ్వతం? ఏది అశాశ్వతం? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

ఇవన్నీ తెలియకే చాలామంది ధ్యానం చేసి కోరికలు, సంకల్పాలు పెట్టుకుంటారు. కొంతమంది శరీరం కోసం, కొంతమంది మానసికమైన కోరికలు కోసం ధ్యానం చేస్తారు.

అందుకే శంకరాచార్యులు వారు ఎవరైతే ఈ సాధనా చతుష్టయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకుని ఆచరణలోకి పెట్టుకుంటారో! వాళ్లకే ఈ ధ్యానం, ఆత్మ జ్ఞానం అర్థమవుతుంది, మామూలు వాళ్లకి అర్థంకాదు అన్నారు.

అంతేకాదు భగవంతుని చేరుకోవాలి అన్న కోరిక ఉన్న వాడికి, భగవంతుడిని తెలుసుకోవాలన్న కోరిక ఉన్న వాడికి, తానెవరో తెలుసుకోవాలని కోరిక ఉన్న వాడికే ఈ జ్ఞానము అని శంకరాచార్యులు చాలా స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

ఇప్పుడు చూడండి విగ్రహారాధనలు కాని, నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు కాని పుణ్యం కోసం చేస్తారు. కాని పాపమైనా కర్మే, పుణ్యమైనా కర్మే, కర్మ వుంటే జన్మ తప్పదు, జన్మ ఉంటే దుఃఖం ఉండి తీరుతుంది. అందుచేత ఎవరైనా జన్మలేని స్థితికి చేరాలి. దానికోసం ముక్తి కర్మలు చెయ్యాలి, జ్ఞానం పెంచుకోవాలి. జ్ఞానం పొందాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చెయ్యాలి.

చూడండి ఇంటర్ అయిపోయాక ఇంజనీర్ , డాక్టర్ అవ్వాలి అంటే ఒక ఎంట్రెన్స్ పరీక్ష వ్రాస్తారు. ఈ ఎంట్రన్స్ పరీక్ష అన్నది ఆ క్లాస్ లోకి వెళ్ళటానికి అర్హతని ఇస్తుంది. అలాగే ఈ జ్ఞానం పెరగడానికి, ఈ జ్ఞానవంతమైన జీవితం రావడానికి ఒక ఎంట్రెన్స్ లాంటిది ఈ "సాధనా చతుష్టయం" అన్నారు.

వివేకచూడామణి అంటే! గురుశిష్యుల సంవాదం. శిష్యుడు జ్ఞాన వంతమైన ప్రశ్నలు అడుగుతూ ఉంటాడు. వాటికి గురువు సమాధానం చెప్తాడు. శిష్యుడు జ్ఞానపరమైన విషయాలు అడిగినప్పుడు సద్గురువు సంతోషంతో సమాధానం చెప్తాడు.

వివేకచూడామణిలో శిష్యుడు ఏడు ప్రశ్నలు అడుగుతాడు. గురువు ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెబుతాడు. ఈ గురు శిష్యుల సంవాదం ద్వారా శంకరాచార్యుల వారు మనకి ఈ ఏడు ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వడం జరిగింది.

ఆ ఏడు ప్రశ్నలు ప్రతి వాళ్ళు జీవితంలో తెలుసుకోవాలి. ఎవరికైనా మానవజన్మలో ప్రవేశించాక ప్రారంభ జన్మలలో శరీర పరమైన కోరికలు తీర్చుకోవాలని ఉంటుంది. ఇంకొన్ని జన్మలయ్యాక మానసికపరమైన కోరికలు

తీర్చుకోవాలని ఉంటుంది. ఇంకా కొన్ని జన్మలయ్యాక బుద్ధి పరమైన కోరికలు తీర్చుకోవాలని ఉంటుంది. ఆఖరి జన్మలలోకి వచ్చేటప్పటికి ఆత్మ పరమైన కోరికలు తీర్చుకోవాలని ఉంటుంది.

శారీరక పరమైన కోరికలు అంటే? సహజంగా వాళ్లు తమోగుణంలో వుంటారు, శరీరానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు, అంటే? శరీరం అందంగా వుండాలని, మంచి ఆహారాలు తినాలని, భోగం అనుభవించాలని, సుఖంగా వుండాలనీ కోరుకుంటారు.

మానసిక పరమైన కోరికలు అంటే? అందరి కంటే గొప్పగా జీవించాలని, పెద్ద పెద్ద పదవులు వుండాలని, పెద్ద కార్లు, బంగళాలు, మేడలు కావాలి అని కోరుకుంటారు.

బుద్ధి పరమైన కోరికలు అంటే? పెద్ద చదువు చదవాలని, అవార్డులు, రివార్డులు పొందాలని ఉంటుంది. ఇలాంటి వాళ్ళు ఒక సైంటిస్ట్ అవ్వచ్చు, డాక్టర్ అవ్వచ్చు, పెద్ద పెద్ద చదువులు చదవచ్చు. వీళ్లు పుణ్యకర్మల చేస్తే మంచిది అని పుణ్య కర్మలు కూడా చేస్తారు. వీరికి బుద్ధి కొద్ది కొద్దిగా వికసిస్తూ ఉంటుంది.

వీరి బుద్ధి పూర్ణంగా వికసించాక జ్ఞానం వస్తుంది. వీరు దానధర్మాలు చేసి అందరినీ మంచిగా ఆదుకోవాలి అనుకుంటారు. అప్పుడే బుద్ధి వికసించడం మొదలుపెడుతుంది. ప్రారంభంలో పుణ్యం వస్తుందని చేస్తారు, కాని బుద్ధి వికసించాక విజ్ఞానపరమైన ఆలోచనలు వస్తాయి. తరువాత ఆత్మ పరమైన ఆలోచనలు వుంటాయి, ఆత్మగా ఎదగాలి అనే తపన వస్తుంది.

ఈ నాలుగు స్థితులలో ప్రతి వాళ్ళు ఉంటారు. ఆత్మపరంగా ఎదుగుతూ వున్నప్పుడే అంటే బుద్ధి బాగా వికసిస్తున్నప్పుడే కొన్ని ప్రశ్నలు ఉదయిస్తాయి. అసలు ఈ సృష్టి ఏమిటి? ఎలా వచ్చింది? నేను ఎవరు? నాకు ఇతరులకి, మిగతా జీవులకి భేదం ఎందుకు? అసలు దేవుడు అంటే ఎవరు? దేవుడు ఎక్కడ ఉంటాడు? దేవుడిని ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఇలాంటి ప్రశ్నలు అన్ని

వస్తూ ఉంటాయి. బుద్ధి బాగా వికసించి ఆత్మకి చేరువ అవుతున్నప్పుడు ఈ ప్రశ్నలు ఉదయస్తాయి.

అంతేకాదు ఈ సృష్టిలో ఇన్ని భేదాలు ఎందుకు వున్నాయి? కొందరు గొప్ప వాళ్ళుగా, కొందరు బీద వాళ్ళుగా ఎందుకు పుట్టారు? కొందరు అందంగా, కొందరు అందవికారంగా ఎందుకు ఉన్నారు? కొందరు తెలివైన వాళ్ళు, కొందరు తెలివితక్కువ వాళ్ళుగా ఎందుకు వున్నారు? లాంటి ప్రశ్నలు ఉదయిస్తాయి.

నాకు కూడా ఈ ప్రశ్నలు ఉండేవి. కానీ పత్రి గారు వచ్చాక కర్మసిద్ధాంతం తెలుసుకున్నాక ఈ తేడాలు ఏమిటి? అనేదానికి నాకు సమాధానం దొరికి తృప్తి అనిపించింది.

భగవంతుడు గొప్పవాడు కాబట్టి రాక్షసులకు, మంచి వాళ్ళకి తిండి ఇచ్చాడు, సృష్టి లో సకల జీవులకు ఆహారం ఇస్తూనే ఉన్నాడు. ఈ తేడాలకి కారణం వారు చేసుకున్న కర్మే. అందుకే భగవంతుడు మనల్ని క్షమించినా, మన కర్మ మనల్ని క్షమించదు అంటారు. అందుకే మనం ఏ పాపం చేయకూడదు, పరుషంగా మాట్లాడకూడదు. ఏది పాపం, ఏది పుణ్యం అని మనకు తెలియదు. ఈ కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకుంటే మనం ఏది చెయ్యకూడదో అన్నది అర్థమవుతుంది.

వివేక చూడామణిలో శిష్యుడు అడిగిన 7 ప్రశ్నలు.

1. బంధం అంటే ఏమిటి?
2. ఈ బంధం ఎలా వచ్చింది?
3. ఈ బంధం ఎలా స్థిరపడింది?
4. బంధవిముక్తి ఎలా కలుగుతుంది?
5. ఆత్మ కానిది ఏది?
6. పరమాత్మ ఎవరు?
7. ఆత్మ ,పరమాత్మ భేదం ఎలా తెలుసుకోవాలి?

ఈ ఏడు ప్రశ్నలు శిష్యుడు గురువుగారిని అడుగుతాడు. గురువుగారు సమాధానం చెప్తూ ఉంటాడు. ఇదే వివేకచూడామణి మొత్తం సారాంశం.

# పంచ కోశాలు అంటే?

ఈ శరీరం ఐదు పొరల సముదాయం, ఈ ఐదు పొరల లోపల ఆత్మ వుంది. ఆదిశంకరాచార్యుల వారు పంచకోశాల గురించి క్షుణ్ణంగా చెప్పడం జరిగింది.

ఈ పంచ కోశాలు అంటే ఐదు పొరలు అంటే పూర్వం రాజులు కత్తిని పెట్టడానికి వాడే కవచం. దాన్నే ఒర అనేవారు. దూరం నుంచి చూస్తే కత్తి లాగే ఉంటుంది, కానీ కత్తి కాదు. కత్తికి పైన ఉన్న కవచం. అంటే చింతపండు పైన ఉండే తొక్కలాంటిది.

అలాగే ఆత్మ పైన ఐదు పొరలు అంటే తొడుగులు ఉన్నాయి. వాటిని శంకరాచార్యుల వారు ఐదు కోశాలుగా చెప్పారు.అవి

1. అన్నమయ కోశం
2. ప్రాణమయ కోశం
3. మనోమయ కోశం
4. విజ్ఞానమయ కోశం
5. ఆనందమయం కోశం.

మానవునిలో ఇలా ఐదు కోశాలు ఉంటాయి. ఈ ఐదు కోశాలు ఎలా పనిచేస్తాయి? ఎలా తయారవుతాయి? ఎలా శుద్ధత్వం పొందుతాయి? అన్నది తెలుసుకుందాం.

**1.అన్నమయ కోశం :-** స్థూల శరీరాన్ని అన్నమయ కోశం అంటారు. అన్నమయ కోశం అన్నం వల్లే పుడుతుంది. ఈ కోశం పుడుతుంది, పెరుగుతుంది, వృద్ధి చెందుతుంది, కృసిస్తుంది, నశిస్తుంది.

ఈ కోశానికి ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ కోశం అన్నం లేకపోతే నశిస్తుంది. అన్నం తినడం ద్వారానే శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. అన్నం తినడం వల్ల స్త్రీ, పురుషుల్లో శుక్ల శోణితాలు ఏర్పడతాయని గర్భోపనిషత్తులో చెప్పబడింది.ఆ శుక్ల శోణితాలు కలయిక వల్లే అండం పిండంగా మారి ఈ బ్రహ్మాండంలోకి వస్తుంది. ఈ అన్నమయ కోశం అన్నం తినడం

వల్ల ఎలా మార్పులు చెందుతుందో మీరు గమనిస్తే అర్థమవుతుంది.

ఈ అన్నమయ కోశం మాంసాహారం తినడం వల్ల అశుద్ధి అవుతుంది. కాని శాఖాహారం తినడం వల్ల అన్నమయ కోశం శుద్ధత్వం పొందుతుంది.

శాఖాహారం తినడం వల్ల అన్నమయ కోశంలోని అణువులు, కణాలు, రక్తం అన్నీ కూడా శుభ్రంగా ఉంటాయి.అందుకే పత్రిగారు మన అన్నమయ కోశం బాగుండడానికి మాంసాహారం వద్దు అంటారు. శాఖాహారం తినడం వల్ల అణువులు అన్ని శుభ్రంగా ఉంటాయి, రక్తం శుభ్రంగా ఉంటుంది.

అన్నమయ కోశాన్ని శుద్ధిగా ఉంచుకున్నప్పుడే వ్యాధులు త్వరగా రావు.

**2. ప్రాణమయ కోశం :-** ఈ ప్రాణమయ కోశం ఐదు భాగాలుగా విభజించబడుతుంది. ఈ ఐదు భాగాలు

1. ప్రాణ వాయువు, 2. అపాన వాయువు, 3.ఉదాన వాయువు, 4 సమాన వాయువు, 5. వ్యాన వాయువులు

1.ప్రాణవాయువు :- ప్రాణవాయువు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

2.అపానవాయు :- మలమూత్రాలను విసర్జించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

3.ఉదానవాయువు :- మన మనసు సంకల్ప, వికల్పాలు చేయడానికి ఉప యోగపడుతుంది.

4.సమాన వాయువు :- మనం తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించి శరీర భాగాలకు సమానంగా శక్తిని పంపిస్తూ ఉంటుంది.

5.వ్యాన వాయువు :- మన శరీరంలో శీతోష్ణాలను కలిగించడానికి ఉప యోగపడుతుంది

అలాగే ఉపవాయువులు...

1. నాగమ వాయువు, 2.కృకుర వాయువు, 3. కూర్మ వాయువు 4. దేవ దత్త వాయువు, 5.ధనుంజయ వాయువులు

1. నాగమ వాయువు :- కంఠము నందు వుండు అన్ని వస్తువులను చూచునట్లు చేస్తుంది.

2. కృకుర వాయువు:- తుమ్ము వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.

3. కూర్మవాయువు :- కనురెప్పలు కదలడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
4. దేవదత్తవాయువు :- ఆవలింతలు రావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. త్రేన్పు వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.
5. ధనుంజయ వాయువు :- మనిషి చనిపోయాక శరీరం ఉబ్బిపోయేటట్లు చేస్తుంది. దుర్వాసన వచ్చేటట్టు చేస్తుంది. ప్రసవ సమయంలో శిశువును బయటకు నెడుతుంది.

ఎవరైనా మనిషి చచ్చిపోతే పంచప్రాణాలు పోయాయి అంటారు. మనం తీసుకొనే ప్రాణశక్తి మొత్తం శరీరంలోకి వెళ్లి 49 భాగాలుగా విడివడి శరీరంలో సుమారు 200 క్రియలు జరిపిస్తుంది. ఈ రెండు వందల క్రియల వల్లే మన శరీరంలో చలనం జరుగుతుంది. శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ లాంటివి.

కనురెప్పలు మన ఇష్టప్రకారం ఆడవు, త్రేన్పులు మన ఇష్టప్రకారం రావు, తుమ్ము మనకు కావాలనుప్పుడు రమ్మంటే రాదు అన్నీ వాటంతట అవే జరుగుతూ ఉంటాయి.

ఈ ప్రాణమయ కోశం కర్మేంద్రియాలతో పని చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ కర్మేంద్రియాలు, ప్రాణాలు కలిపి మన శరీరంలో క్రియలు జరిపిస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఎంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి తీసుకుంటామో, అంత ఎక్కువ శుద్ధిగా ప్రాణమయ కోశం వుంటుంది. ఆ ప్రాణ శక్తి ఎక్కువ తీసుకోవాలి అంటే ధ్యానం చేయాలి.

మామూలుగా అయితే ప్రాణ శక్తిని శ్వాసద్వారానే తీసుకుంటాం. ఈ శ్వాస ద్వారా తీసుకొనే ప్రాణశక్తి మనం బ్రతకడానికి కావలసిన శక్తి లభిస్తుంది. వార్ధ్యక్యం వస్తే ఇంకా తక్కువ శక్తి తీసుకుంటారు. ధ్యానంలో ప్రాణ శక్తిని ఎక్కువ తీసుకుంటారు. ప్రాణశక్తి ఎక్కువ తీసుకున్న వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

చూస్తే అడవిలో జంతువులు ఉంటాయి. అవి ప్రాణశక్తితో బ్రతుకు తాయి. మరి వాటికి ఎప్పుడైనా రోగం వస్తుందా? అడవిలో జంతువులకు ఏ వెటర్నరీ హాస్పిటల్స్ ఉండవు కదా?

మరి ఇండ్లలో పెంచుకొనే జంతువులను హాస్పిటల్స్‌కి తీసుకెళ్లి

చూపించాల్సి వస్తుంది. అంటే మనం పెంచే వాటిలో ప్రాణ శక్తి తక్కువ వుంటుంది. మరి వనాలలో, అడవుల్లో ఉన్న వాటికి ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి వాటికి అనారోగ్యాలు ఎక్కువ రావు. అందుకే యోగులు ఎప్పుడు జనారణ్యానికి దూరంగా అరణ్యాలలోకి వెళ్లి సాధన చేస్తారు. ఎందుకంటే అక్కడ ప్రకృతిలో ప్రాణ శక్తి ఎక్కువ ఉంటుంది కాబట్టి. వాళ్లు ఎక్కువ ప్రాణ శక్తి తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఎంత ఎక్కువ ప్రాణ శక్తి శరీరంలోకి వెళితే అంత బాగా శరీరం, కర్మేంద్రియాలు పనిచేస్థాయి. అందుచేత ప్రాణమయ కోశం ధ్యానం ద్వారా శుద్ధి అవుతుందని తెలుసుకోవాలి.

**3. మనోమయ కోశం:-** మనోమయ కోశంతో జ్ఞానేంద్రియాలు, మనసు కలిపి పనిచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ మనోమయ కోశం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా ప్రపంచంలోని విషయాలను సేకరిస్తూ ఉంటుంది. ఇంద్రియాల ద్వారా సేకరించిన విషయాలను మనస్సు తనకు నచ్చినట్లు నిర్ణయించుకుంటుంది.

ఇంద్రియాల ద్వారా ఎంత తక్కువ విషయ సేకరణ చేస్తే, మనసు అంత మంచిగా ఆలోచించగలుగుతుంది.

ఎవరైతే ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనలు తగ్గించుకుంటారో! అప్పుడు మనోమయ కోశం శుద్ధమవుతుంది.

అందుచేత ప్రక్క వాళ్ళ విషయాలు పట్టించుకోకూడదు, ఎవరు ఏమనుకుంటారో అని చేయకూడదు, వాళ్ల గురించి, వీళ్ల గురించి లేనిపోనివి ఊహించు కోకూడదు, అక్కర్లేని విషయాలు వదిలేయాలి.

ఎవరికైతే అక్కరలేని విషయాలు, అక్కరలేని ఆలోచనలు, అక్కర్లేని విషయాసక్తి ఉంటుందో! వారి మనోమయ కోశం అశుద్ధంగా వున్నట్టు. ధ్యానంలో దానిని శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే? ధ్యానం ద్వారా పంచ కోశ శుద్ధి జరుగుతుంది కాబట్టి.

**4. విజ్ఞానమయకోశం:-** విజ్ఞానమయ కోశంతో బుద్ధి, జ్ఞానేంద్రియాలు కలిపి పనిచేస్తాయి. మానవుడు ప్రపంచంలోని కార్యకలాపాలన్నీ విజ్ఞానమయ కోశం తోనే చేస్తాడు. ఇది జ్ఞానేంద్రియాలతో చేస్తుంది. అలాగే ఏ పనిచేయాలన్నా

బుద్ధి పనిచేయాలి.

మానవులకు బుద్ధి ఉంది కాబట్టే ఆకలి వేయాగానే సిగ్నల్ వస్తుంది, వెంటనే తింటారు. చదువుకోవాలి అంటే చదువుకుంటారు. బుద్ధి బాగా వికసిస్తే ధ్యానం చేస్తారు. బుద్ధి వికసించే కొద్దీ మంచి పనులు చేస్తారు. బుద్ధి వికసించకపోతే ఎంతసేపు నేను, నాది, నా వాళ్లు, మా వాళ్లు అనే పరిమిత బుద్ధితో ఉంటారు.

అటువంటి బుద్ధికి ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానాన్ని అందించి, జ్ఞానేంద్రియాలు ద్వారా మేధస్సును పెంచుకుంటే... నాది, మాది లేదు అంతా ఒక్కటే! అంతా ఆత్మ పదార్థమే అని తెలుసుకుంటారు. అంతా బ్రహ్మమే అని ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటారో! ఈ సృష్టి అంతా ఒకే పదార్థంతో తయారయిందని దేనిని వేరు వేరుగా చూడరు. అటువంటివారికి విజ్ఞానమయ కోశం శుద్ధి జరిగినట్లు.

**5. ఆనందమయకోశం:-** ఆత్మకు అతి దగ్గరగా ఉండేదే ఆనందమయ కోశం. ఈ ఆనందమయ కోశం గాఢ నిద్రా స్థితిలో వస్తుంది. మీరు గాఢ నిద్రలో వున్నారనుకోండి, అప్పుడు ఈ ప్రపంచం తెలీదు, మనసు వుండదు, కాని హాయిగా ఉన్నాను అని మాత్రం తెలుస్తుంది.

అప్పుడు నిద్రలో నుంచి లేచి ఏమంటారు? నాకు ఈవేళ గాఢంగా నిద్ర పట్టింది అంటారు. అంటే గాఢనిద్రలో నీకు ఒళ్ళు తెలియలేదు, మనసు పనిచేయదు. కానీ గాఢంగా నిద్రపోయానని మాత్రం తెలుస్తుంది. మరి అలా ఎవరు తెలియచేస్తారు? అంటే? నువ్వు నిద్రపోయినా ఆత్మ నిద్రపోలేదు, అందుచేత ఆత్మే నీకు తెలియపరిచింది అని తెలుసుకోవాలి.

అలా నిద్రపోయినప్పుడు మాత్రమే ఆనందంగా ఉండడం కాదు, నీవు మెలుకువలో ఉన్నప్పుడు కూడా ఆనందంగా ఉండాలి, అంటే ఎప్పుడూ ఆనంద స్థితిలో ఉండాలి. అలా మెలుకువలో కూడా ఆనందంగా ఉండగలిగితే ఆనంద మయ కోశంలో జీవిస్తున్నట్లే. ఆ స్థితి రావాలి అంటే? జీవితంలో కలిగే కష్ట, సుఖాలు రెండూ నాకర్మ ఫలాలే అనుకోవాలి.

చాలామంది కష్టాలు వస్తే బాధపడి పోతారు. సుఖాలు వస్తే ఆనంద పడిపోతారు. కానీ యోగులు కష్టానికి బాధపడరు, సుఖానికి పొంగి పోరు.

ఎందుకంటే రెండు తన కర్మ ఫలాలే కాబట్టి.

అందుకే యోగులకు కష్టం వచ్చింది అనుకోండి... ఓ! నా పాప కర్మ పోతుంది అని ఆనందపడతారు. సుఖం వచ్చింది అనుకోండి, నాకు పుణ్యం ఉంది కాబట్టి వచ్చింది, పుణ్యకర్మ పోగానే ఈ సుఖం వుండదు అని తెలుసు కాబట్టి పొంగిపోరు. యోగులు అలా రెండింటిని సమానంగా స్వీకరిస్తారు.

అందుకే "సమత్వం యోగ ఉచ్చతే" అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. అంటే జీవితంలో రెండింటిని సమానంగా చూడగలిగిన వాడే యోగి.

నాకు చాలామంది ఫోన్ చేస్తూ ఉంటారు. అమ్మా.. నా మొగుడు ఎన్నో కష్టాలు పెడుతున్నాడు అని ఒకళ్ళు, మా అమ్మ పోయిందని ఒకళ్ళు, మా అత్తగారితో పడలేకపోతున్నానని ఒకళ్ళు, నాకు ఎవరూ లేరు ఏ ఆధారం లేదు అని ఇంకొకళ్ళు చెబుతూ ఉంటారు.

ఎందుకంటే? ఎవరికైనా కర్మ సిద్ధాంతం తెలియనప్పుడు, జ్ఞానం లేనప్పుడు ఇలా దుఃఖపడుతూ వుంటారు. ఎందుచేతనంటే? ఎవరైనా పైలోకాలలోనే నిర్ణయించుకొని భూమి మీదకు వస్తారు. ఏమి నిర్ణయించుకొని వచ్చారో! అవి అనుభవించాలి కదా? అలాగే ప్రస్తుతం అజ్ఞానంతో కూడా చెడు కర్మలు చేస్తూ ఉంటారు. మరి కష్టాలు ఎందుకు రావు? వచ్చాయని బాధపడితే ఎలా? కష్టాలు వద్దనుకుంటే పాపాలు చెయ్యకూడదు.

అసలు అన్ని బాగుంటే ధ్యానంలోకి వస్తారా? ధ్యానం ఎందుకు అంటారు? నేను పత్రిగారు పరిచయం అయిన తరువాత మూడు నెలలు అలాగే అన్నాను. నాకు డబ్బువుంది, వెంకటేశ్వర స్వామి గుడి ఉంది, చక్కగా అన్ని సుఖాలు వున్నాయి, సేవలు చేస్తున్నాను, వ్యసనాలు లేని భర్త, చక్కని పిల్లలు ఉన్నారు ఇంక నాకు ధ్యానం ఎందుకు? నాకు అవసరం లేదు అని ధ్యానాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసాను.

కానీ ప్రకృతి ఈడ్చి, ఈడ్చి తన్ని మంచం మీది నుంచి లేవలేని స్థితికి తీసుకొచ్చింది. అప్పుడు డాక్టర్లు ఈ రోగానికి మెడిసిన్ కూడా లేదు అన్నప్పుడు నేను ధ్యానంలోకి వచ్చాను. అసలు ధ్యానంలోకి రావాలని, ధ్యాన ప్రచారం చేస్తాను అని పైన నిర్ణయం తీసుకొని వచ్చి ధ్యానం చేయను అంటే ప్రకృతి

ఊరుకుంటుందా? చక్కగా ఒక దెబ్బ కొట్టింది, అప్పుడు ధ్యానంలోకి వచ్చాను.

అంతేకాదు ధ్యాన ప్రచారం కూడా చేస్తానని ఒప్పుకొని వచ్చాను, కానీ వెళ్ళి చెప్పాలంటే ప్రెస్టేజ్ వచ్చింది, నేను వెళ్ళను అన్నాను, మరల రెండోసారి ఫైర్ యాక్సిడెంట్ అయ్యింది. అప్పుడు పత్రీజీ దగ్గరుండి నాకు చేసిన సేవకు, ఆ గురువు యొక్క ప్రేమకు ముగ్దురాలినై ధ్యాన ప్రచారం చేస్తాను అని ఒప్పుకొన్నాను. ధ్యానప్రచారం చేయడం మొదలు పెట్టాను.

ఆ రెండు చేస్తున్నాను కాబట్టి రోగాలు లేవు అనుకోకండి, రోగాలు చచ్చే వరకు ఉంటాయి. ఇంకా కర్మలు ఉంటే వస్తాయి, ఈ జన్మకు ఎన్ని ఒప్పుకున్నామో అన్నీ అనుభవించి తీరాలి కదా?

మీ అందరికీ ఒక్కటే చెప్తున్నా, వాస్తవంలో ఏది వస్తే అది స్వీకరించాలి. మనం ఎప్పుడైతే ధ్యానంలోకి, ధ్యాన ప్రచారంలోకి వచ్చామో అప్పుడు మన జీవితం ప్రకృతి చేతిలోకి వెళ్ళిపోతుంది, మనం నిర్ణయాలు వెనక్కి వెళ్లిపోతాయి అని నాకు అర్థమయింది.

మనం దేనికోసం పుట్టామో! మనం మరిచిపోయినా ఆ ప్రకృతి మరచిపోకుండా మన చేత చేయిస్తుందని నా అనుభవమే నాకు చెప్పింది. నిజంగా అలా చేయడంలో కూడా మనకు ఆనందం వస్తుంది.

ధ్యానం వల్ల నిద్రలోనే కాదు, మెలుకువలో కూడా ఆనందం వస్తుంది. ఈ ఆనందమయ కోశం నిద్రలో ఆనందం ఇవ్వడం కాదు, మెలుకువలో చిన్న పని కానీ, పెద్ద పని కానీ చేసేటప్పుడు ఆ ఆనందమే ఉంటుంది. అలా ఉంటే ఆనందమయ కోశం బాగా పనిచేస్తునట్టు.

ఈ పంచ కోశాలను అశుద్ధంతో నింపకుండా శుద్ధత్వంలో ఉంచితే మనిషి నూరేళ్లు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతాడు అని శంకరా చార్యులవారు చెప్పడం జరిగింది. ఒక యోగిగా జీవించాలంటే ఈ ఐదు కోశాలు శుద్దత్వంలో ఉంచుకోవాలి.

# చింత-చింతన-నిశ్చింత

ఈ మూడు విషయాల గురించి మాట్లాడుకుందాం. చింత ఎవరికి వుంటుంది? చింతన ఎవరికి ఉంటుంది? నిశ్చింత ఎవరికి ఉంటుంది? ప్రతి మానవుడికి ఈ మూడు ఉంటాయి. చింత, చింతన, నిశ్చింత.

ఈ చింత ఎవరికీ ఉంటుంది అంటే ప్రాపంచికంగా ఉండే మానవుడికి, తృప్తి లేని వాడికి ఎక్కువ ఉంటుంది. భగవంతుడంటే ఎవరో తెలియని వాడికి ఉంటుంది. చూడండి ప్రాపంచిక జీవితం జీవించినప్పుడు ఎన్ని వస్తున్నా ఇంకా కావాలనే చింత. ఎంతసేపూ ప్రక్కవాడితో పోల్చుకుంటారు. ఎన్ని వున్నా సరే తనకంటే ప్రక్కన ఎవరికైనా ఏ విషయంలోనైనా ఎక్కువ ఉంటే చింత మొదలవుతుంది.

అయ్యో వాడికి అంతుంది, నాకు లేదు అనే చింత ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ చింతే దుఃఖం. ఎప్పుడైతే అదినాకు లేదు అని చింత పెట్టుకుంటావో! ఆ క్షణం నుంచే నీ జీవితం దుఃఖంలో ఉంటుంది. విచిత్రం ఏమిటి అంటే? వున్నది గుర్తించరు, లేనిది కావాలని కోరుకుంటారు. అసలు నీకున్నవి గమనించు, నీకు ఉండడానికి ఇల్లుంది, కారుంది, సరిపడా వసతులు వున్నాయి.

కానీ వాడికి ఇంకా పెద్ద ఇల్లు ఉంది, వాడి కారు కన్నా నాది చిన్న కారు, లేకపోతే వాడికి ఇన్ని భోగాలు ఉన్నాయి, నాకు లేవు అంటూ ప్రక్క వారితో పోల్చు కుంటాడు. అలా పోల్చుకుంటే జీవితంలో నిత్యమూ చింతే. మరి చింతఎందుకు వస్తుంది? అంటే ప్రక్క వారితో పోల్చుకోవడం వల్ల, భోగాలపట్ల వ్యామోహం వల్ల. అంతేకాదు ఉన్నదానితో తృప్తి లేకపోవడమే చింతకు కారణం. నువ్వు ఎంతకాలం డబ్బు వెనకాల, సంపదలు వెనకాల, పేరు ప్రఖ్యాత్ర వెనకాల, పడతావో అంతకాలం నీ జీవితం చింతే!

మానవులు ఎంతసేపూ వాటికే బానిసలౌతున్నారు. ఎందుకంటే ఒక యజమాని జీతం ఇస్తున్నాడు కాబట్టి నౌకరు బానిసగా పని చేయొచ్చు. కానీ తానే యజమానై వుండి డబ్బుకి, కోరికలకు, ఆశకు బానిస అవుతే ఏమని

చెప్పాలి?

కానీ నీ మనసు నీకేమీ జీతం ఇవ్వట్లేదు. కానీ మనసు కోరిన కోరికలు తీర్చడానికి చూస్తావు, అంటే నువ్వు మనసుకి బానిస అయినట్టే కదా? మనసుకి బానిస అయ్యావు కాబట్టే, మనసు కోరిన కోరికలన్నీ తీర్చడానికి నువ్వు ప్రయత్నిస్తున్నవు. పోనీ నువ్వు తృప్తిగా ఉన్నావా? లేదు కదా? డబ్బు వెనకాల, పదవులు వెనకాల పడినవాడికి జీవితంలో తృప్తి లేదు సరికదా చింతలోనే వుంటున్నావు.

అలా చింతిస్తూ, మంచం మీద పడ్డాక అయ్యో వీటి వెనకాల పడ్డానే అని అనుకుంటావు. చనిపోయే ముందు జీవితంలో చేసినవన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి, అప్పుడు ఎంతో చింతిస్తావు.

ఇంకా ఏమనుకుంటావంటే? నేను భూమ్మీదకు వచ్చాక భగవంతుడి కోసం, ఆయన తృప్తి కోసం ఒక్క పుణ్యకార్యం కూడా చేయలేదే అని చింతిస్తూ చింతిస్తూ మరణిస్తావట. అందుచేత ఎవరు ప్రాపంచిక భోగాల వెనకాల పరిగెత్తుతారో! వారు చింతతో మరణిస్తారని తెలుసుకోవాలి.

ఎంతసేపూ కావాలి, కావాలి అనే చింత తప్పించి, రెండో చింత వుండదు. అలా డబ్బుకి బానిసై, పదవులకి బానిసై, అన్నిటికీ బానిసత్వం చేసి, చివరకు ఒక్క మంచి పని కూడా నేను చెయ్యలేదే అనే చింత తోటే మరణిస్తావు. అలా జీవితమంతా చింత తోటే ముగుస్తుంది.

డబ్బు ఉండాలి కానీ ఎంతవరకు?అవసరాల వరకు ఉండాలి. చూడండి కోటీశ్వరుడే అనుకుందాం. కాని వాడి కంటే కోటీశ్వరుడు వుండడా? కచ్చితంగా ఉంటాడు. వాడితో పోల్చుకుంటే చింతే కదా? ఎవడు కోరికలకు బానిస అవుతాడో! జీవితంలో తృప్తి వుండదో వాడి జీవితమంతా చింతే.

అందుచేత చింతలో ఉన్నవాడు, చింత వెనకాల పరిగెత్తిన వాడు, చింతతోటే మరణిస్తాడు. ఇవన్నీ తెలుసుకుంటే చింతలో ఉండాలా? చింతనలో ఉండాలా? అన్నది అర్థం అవుతుంది.

ధ్యాని జ్ఞాని అయినప్పుడు చింతనలో నుంచే అన్నీ తెలుసుకుంటాడు.

ఈ చింతలోనివాడు ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తాడో, ధ్యానిగా మారతాడు. ఈ చింత అంతా వదిలి చింతనలోకి వస్తాడు. చింతన అంటే ఆలోచించడం. విచారణ చేయడం. అంటే లేదనే చింత వదిలి నాకు ఇది అవసరమా? అనే చింతనలో పడతాడు. ఇప్పుడు మిమ్మల్నే తీసుకుంటే అప్పుడు ప్రాపంచికంగా ఎలా బ్రతికారో తెలుసు, ఇప్పుడు ఎలా బ్రతుకుతున్నారో తెలుస్తోంది.

అంటే ఇక్కడ ఒక ధ్యాని జ్ఞానిగా మారాలి అనుకున్నప్పుడు ప్రతి విషయాన్ని ఇది నాకు అవసరమా? అవసరం లేదా? అని ఆలోచిస్తాడు. అదే శంకరాచార్యుల వారు చెప్పిన " నిత్య అనిత్య వస్తు వివేకము." మనం ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చి కూడా సుఖాల కోసం ప్రాకులాడుతున్నాము అంటే మనకి సరైన జ్ఞానం లేదనే లెక్క. మానవుడు ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి, జ్ఞానం కోసం ప్రయత్నించాలి. జ్ఞానం కష్టపడితేనే వస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

చింతనలో ఉన్న వ్యక్తి నేనెవరు? నేనెక్కడి నుంచి వచ్చాను? నేను ఏం చేయడానికి వచ్చాను? అన్న ఆలోచనతో ఉంటే ఎప్పుడూ నిశ్చింతగానే వుంటాడు.

రెండు పూట్ల తినడానికి ఉంది, ఉండడానికి ఉంది, అనుభవించడానికి ఉంది, ఇంక దేనికి చింత? అందుకే నిశ్చింతగా ధ్యానం చేసుకో! కానీ ఈ మార్గంలోకి వచ్చి కూడా ఉన్న దానితో తృప్తి లేకపోతే మనకంటే దౌర్భాగ్యులు ఇంకెవరూ ఉండరు. అందుచేత ఉన్నదానితో తృప్తి పడుతూ, చింత వదిలి భగవంతుని చింతనలోకి వెళ్ళాలి.

అందరిలో దైవాన్ని చూడగలిగిన వాడే పదిమందికి పంచుతాడు. కానీ ఎదుటివారి నుండి ఆశించేవాడు, ఎదుటివారి నుండి అన్నీ పొందాలి అనుకునేవాడు ఒక బిచ్చగాడితో సమానమంటారు.

నిజానికి పొందే కంటే, ఇచ్చే దాంట్లో పొందే ఆనందం ఇస్తేనే తెలుస్తుంది. ఇచ్చే చింతనతో ఉంటే యజమానివవుతావు. ఇవ్వడంలోని ఆనందం ఎలా ఉంటుందో! నాకు, రాఘవరావు గారికి తెలుసు. మీరందరూ మూడు రోజుల క్లాసుకు వచ్చి ధ్యానం కుదిరింది, బాగుంది, హాయిగా ఉంది అంటే మాకు

ఆనందం. ఎన్నో జిల్లాల నుంచి, రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చే మీరు ధ్యానం చేసి జ్ఞానం పొందాలనేదే మా కోరిక.

ఇవ్వడంలో ఎంత ఆనందం ఉంటుందో ఇచ్చే వాళ్ళకి తెలుస్తుంది. ఆనందం అనుభవించాలి అంటే వున్న దాంట్లో కొంత ఇవ్వాలి. అది ధనం కావచ్చు, సమయం కావచ్చు, వాక్కు కావచ్చు, జ్ఞానం కావచ్చు. దీనికి మహాత్ములు ఒక చక్కటి ఉదాహరణ చెప్తారు. ఏమిటంటే? ఈ సృష్టిద్వారా భగవంతుడు సమస్త జీవరాశికి ఎన్నిరకాలుగా ఇస్తున్నాడో! ఉపకారం చేస్తున్నాడో! మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అందుకే ఆయన చేతులు అనంతం అంటారు.

నువ్వు ఎవరికైనా సహాయం చేస్తే వాడే నీకు సహాయం చేయాలని లేదు. దాని ప్రతిఫలం ఇంకొకరి ద్వారా అందుతుంది. అందుచేత వస్తుందని ఎప్పుడూ ఇవ్వకూడదు. ఇవ్వడానికి నాకు అవకాశం దొరికింది అనే చింతనలో ఇవ్వాలి.

వాడు ఇచ్చినంత ఇవ్వలేక పోతున్నాననే చింతలో ఉండకండి. ఉన్నంతలో ఇవ్వాలనే చింతనలో ఉండండి.

చూడండి నది ప్రవహిస్తూ చివరకు సముద్రంలో కలసి తన ఉనికిని కోల్పోతుంది. అలా ప్రవహిస్తూ ఆనది ఎన్నో ప్రాణులకు దాహం తీరుస్తుంది, ఎన్నో పంటలకు నీరు ఇచ్చి, రకరకాల ధాన్యాలు పండటానికి సహకరించి, మానవులకు, ఎన్నో జంతువులకు ఆకలి తీర్చి సహకరిస్తుంది. ఇదంతా నదిప్రవహించడం వల్లే కదా?

కాని చెరువులో నీరు ప్రవహించదు, మొదట్లో ఉపయోగ పడినా మెల్లిగా ఆ నీరు ప్రవహించకపోవడం వల్ల మురికిగా తయారై ఎవరికి ఉపయోగ పడదు. అలాగే మానవునిలో దైవగుణం ఉన్నప్పుడు ఆ నదిలాగే వీడు మంచివాడా? వీడు చెడ్డవాడా? అని చూడకుండా అందరికీ సహాయం చేస్తారు.

ఈ ధ్యానమార్గంలోకి వచ్చినవారు జ్ఞానులమయ్యామా? లేదా? అని విచారణ చేసుకోవాలి, దాన్నే చింతన చేయడం అంటారు. అందుకే చింతలో

ఉండకు, చింతనలో ఉండు అంటారు అప్పుడే నువ్వు నిశ్చింతగా వుంటావు.

ప్రతివాడు సరైన ధ్యానం చేయాలి సత్య జ్ఞానం పొందాలి. అప్పుడే నిశ్చింత.

నువ్వు ధ్యానం చేసి, జ్ఞానం పొంది, కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకుని, నాకు ప్రారబ్ధంలో ఉన్నదే నాకు వచ్చింది, అంతే నా ప్రాప్తంలోకి వస్తుంది, అంతేకానీ నేను ఎంత పరుగులు తీసినా, ఎంత చింత పెట్టుకున్నా రాదు. అని నీకు తెలిసినప్పుడు నీ జీవితంలో నిశ్చింతే.

జీవితంలో చిన్న చిన్న విషయాలే కాదు, అన్నీ నేర్చుకోవాలి, శ్రద్ధగా నేర్చుకోవాలి, జీవితమంతా నేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే? ప్రాపంచిక చదవులకు పరిమితులు ఉండొచ్చు, కాని ఆధ్యాత్మిక చదువులకు పరిమితి లేదు.

అలాగే విజ్ఞానం అన్నది విశేషంగా పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అందుకే మహావృక్షం ఇంకా, ఇంకా విస్తరిస్తూనే ఉంటుంది, అంతేకాని ఎదుగుదల ఆగదు. అలాగే మనం కూడా విశేషంగా ఎదగాలి అంటే చింత వదిలి, చింతనలో ఉండి నిశ్చింతగా జీవించాలి.

విషయ చింతన బానిసత్వానికి దారి తీస్తే, ఆత్మ చింతన ఉంటే స్వతంత్రంగా జీవించగలుగుతారు. ఎవరికైనా విషయ వాంచల వల్లే చింతలు వస్తాయి.

మరి ఆత్మచింతనలో ఉన్నప్పుడు స్వతంత్రంగా బ్రతుకుతారు. అందుకే చింత వదిలి చింతనలో ఉంటూ ఎప్పుడూ నిశ్చింతగా ఉండాలి. చింతనలో ఉన్నవాడు నిశ్చింతగా ఉంటాడు. చింతలో ఉన్నవాడు కృంగిపోతాడు. నాకు రావాలి అనుకుంటే చింత, పదిమందికి పంచినప్పుడు చింతనలో ఉంటావు. దాని యొక్క ఫలితాన్ని అనుభవించినప్పుడు నిశ్చింతగా ఉంటావు.

నాకు రోజుకో కొత్త పుస్తకం కనబడుతుంది, అది నేను చదువుతాను, మర్నాడు మీకది కాన్సెప్ట్ గా చెప్తాను. చూశారా ఇస్తే వస్తుంది అనటానికి నిదర్శనమే నేను చెప్పే క్లాసులు. అలాగే లైబ్రరీకి వెళ్తాను అక్కడ ఏదో పుస్తకం కనబడుతుంది. అది చదువుతాను, అబ్బా ఎంత బాగుంది జ్ఞానం అనుకుంటాను, అదే మీకు చెప్తూ ఉంటాను.

## 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

ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం పెరిగిందా? లేదా? అన్నది చూసుకోవాలి. మన కర్తవ్యం మనము నిర్వర్తిస్తున్నామా? లేదా? అసలు మనం ఏమి వదులుకోవాలి? ఏమి అలవాటు చేసుకోవాలి? ఏమి తెలుసుకోవాలి? చాలా మంది ధ్యానం చేస్తే కర్మలు పోతాయి అనుకుంటారు. కానీ ఊరికే ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన కర్మలు పోవు.

జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలంటే శంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్టు ముందు శ్రవణం, మననం, నిధిధ్యాసనలతో అంతఃకరణ శుద్ధి రావాలి.

అంతేకాదు ధ్యాన సాధన చేసేవారు కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

1) ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవాలి, 2) ఏమి చెయ్యకూడదో తెలుసుకోవాలి, 3) ఏవి పట్టుకోవాలో తెలుసుకోవాలి, 4) ఏమి వదులు కోవాలో కూడా తెలుసుకోవాలి.

అంతేకాదు సాధకుడు ముఖ్యంగా పాటించవలసిన కర్తవ్యాలు 6.

1) గుర్తుంచుకోవలసినవి, 2) తెలుసుకోవలసినవి, 3) చేయ వలసినవి, 4) వదలవలసినవి, 5) గమనించవలసినవి, (6) ఉండకూడనివి.

రూ.60/-