చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?

రచన : తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

ప్రథమ ముద్రణ : నవంబరు, 2024
కాపీలు : 2,000

వెల : రూ. 50/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

సెల్ : 9440309812

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.

చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? చిత్తవృత్తులను ఎలా నిరోధించాలి?

మనం ధ్యానం లోకి వచ్చాక ఒక పదం తరచు వింటున్నాం. అదే పతంజలి మహర్షి బోధించిన "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః" అని. యోగం అంటే చిత్త, వృత్తుల్ని నిరోధించడమే! అంటే లేకుండా చేసుకోవడమే!

చిత్తం అంటే మనసు యొక్క వృత్తి అంటే పని. చిత్తం చేసే పని ఏమిటి అంటే? నిరంతరము చింతన చేయడమే అంటే ఆలోచించడమే! చిత్తం యొక్క పనిని అంటే ఆలోచనలు కాసేపు ఆపితే అది ధ్యానం అవుతుంది. చిత్తం అంటే మనసు ఎంతసేపు పని చేస్తూ వుంటే అంతసేపు ధ్యానం చెయ్యనట్టే!

కానీ అలాంటి స్థితి కొంతమంది మాత్రమే సాధించగలుగుతున్నారు. పతంజలి మహర్షి "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః" అన్నారంటే? అసలు చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? అంటే చిత్తం ఎందుకు ఆలోచిస్తోంది? ఆలోచించడానికి కారణం ఏమిటి? అన్నది తెలుసుకుందాం.

చిత్తం కొన్ని రకాల ఆలోచనల వల్ల, అంటే దుఃఖము, బాధ కలిగించే వాటి వల్ల దుఃఖంతో ఉంటుంది, అలాగే సుఖము, సంతోషం కలిగించే వాటిని ఆలోచించడం వల్ల చిత్తం ఆనందంగా ఉంటుంది. ఈ చిత్త వృత్తులు 5 రకాలుగా ఏర్పడతాయని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది. అవి

1) ప్రమాణము, 2) విపర్యము, 3) వికల్పము, 4) నిద్ర, 5) స్మృతి

అలా ఐదు రకాలుగా చిత్తంలో ఆలోచనలు ఏర్పడతాయి.

1) ప్రమాణం

ఈ ప్రమాణము అనే దానికి మరల మూడు రకాలుగా చెప్పడం జరిగింది.

ఎ) ప్రత్యక్ష ప్రమాణము, బి) అనుమాన ప్రమాణము, సి) ఆగమ ప్రమాణము.

ఎ) ప్రత్యక్ష ప్రమాణము:-

ప్రత్యక్ష ప్రమాణం అంటే ఇంద్రియాలతో చూస్తూ, వింటూ, మాట్లాడుతూ, వాసన చూస్తూ ఏదైతే సేకరిస్తుందో! దానిని చిత్తం యొక్క వృత్తిగా అంటే ఆలోచనలుగా ఏర్పరచుకుని, కాళీగా వున్నప్పుడు, గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. లేకపోతే ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు కూడా గుర్తుకు వస్తూ వుంటాయి.

చూడండి కంటితో టీవీ చూస్తారు, సినిమా చూస్తారు, సెల్ చూస్తారు, అవన్నీ కంటితోనే కదా చూస్తున్నారు? చూడండి సినిమాలో జోకులు వస్తే నవ్వుతారు, హీరోయిన్ బాధపడితే! వీరికే భాధకలిగినట్టుగా ఏడుస్తారు. కానీ సినిమా నిజం కాదు, హీరోయిన్ కష్టాలు నిజమైన కష్టాలు కాదు, కాని ఎందుకు ఏడ్చారు? నిజమని నమ్మబట్టే కదా?

అలాగే సినిమాలో ఏమైనా జోక్ వేస్తే, నవ్వు వస్తుంది. ఇదంతా ఎందుకు జరుగుతుంది? నిజమని నమ్మ బట్టే అందులో లీనమైపోతున్నారు.

కానీ ఇది సినిమా కదా? నటిస్తున్నారు కదా? మరి నటించినప్పుడు అది నిజం కాదు కదా? మరి నేను ఎందుకు ఏడుస్తున్నాను? అని ఎప్పుడూ ఆలోచించరు. అంటే నిజం కానిదాన్ని నిజమని నమ్మి, దాని యొక్క అనుభూతి పొందుతున్నారు. ఒకవేళ ధ్యానంలో కూర్చున్నా అవే ఆలోచనలు వస్తాయి.

అలా చూస్తున్నవి ఆలోచనలుగా, కాళీగా ఉన్నప్పుడు బయటకు వస్తున్నాయి. చూడండి బాధ, కష్టం, దుఃఖం ఇవన్నీ అనుభూతులే. అవి వేరే వాళ్ళ వల్ల వచ్చాయని అనుకుంటారు కాని అవి నీ వల్లే నీకు వస్తున్నాయని తెలీదు.

నీ విపరీతమైన ఆలోచనలు పదే పదే, తలుచుకోవడం వల్లే ఆ బాధ నీకు రెట్టింపు అవుతుంది. అలా ఒక్కసారి జరిగిన దానిని పదిసార్లు తలుచుకుంటూ చిత్తంలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటున్నావు. అది నీకు ఖాళీగా వున్నప్పుడల్లా బయటకు వస్తుంది. అలా ఈ చిత్త వృత్తుల్ని పెంచుకుంటున్నది

ఎవరికి వారే?

ఇప్పుడు చూడండి ఒక ఎద్దుని బండికి కట్టి కొడుతూ నడిపిస్తారు. అది అప్పుడు బాధపడుతుంది, కానీ తర్వాత దెబ్బలు దానికి గుర్తే ఉండవు. కారణం జంతువు మేధస్సు చాలా తక్కువ, దానికి ఆలోచనలు ఉండవు. అందుకే మర్నాడు మళ్ళా బండి కట్టినా మామూలుగానే పనిచేస్తుంది.

కాని మానవుడికి మేధస్సు ఎక్కువ, ఆలోచనలు ఎక్కువ. ఎవరైనా ఒక్క మాట అంటే వాడు శత్రువు, వాడితో మాట్లాడకూడదు, వాడితో సంబంధ బాంధవ్యాలు అన్ని కట్ చేసేసుకోవాలని అనుకుంటారు.

కానీ ఏ ఎద్దు తన యజమానిని వీడు చెడ్డవాడు, వీడి దగ్గర నేను పని చేయను అని పారిపోదు, పని చెయ్యను అని మొండికేయదు. వాడి దగ్గరే వుంటుంది. కారణం వాటికి మేధస్సు తక్కువ, ఆలోచనలు తక్కువ. కాని మానవునకు మేధస్సు ఎక్కువ, ఆలోచనలు ఎక్కువ, అందుకే చిత్త వృత్తులు పెరిగిపోతున్నాయి.

అలాగే విన్న దాన్ని బట్టి కూడా చిత్తవృత్తులు ఏర్పడతాయి. చూడండి సినిమాలో దుఃఖకరమైన సీన్ కు బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ విషాదంగా పెడతారు, చూసేవారు అందులో లీనమైపోతారు. అలాగే హాస్య సన్నివేశానికి ఒక రకం మ్యూజిక్, ఫైటింగ్ సీనులో ఒక రకం మ్యూజిక్, పాటలకి ఇంకో రకంగా పెడతారు. అలా శబ్దం ద్వారా కొన్ని ఆలోచనలు కలుగుతాయి.

అలా ఇంద్రియాల ద్వారా సేకరించినవి, చిత్తానికి వృత్తి అవుతుంది. మరి ఇవన్నీ రాకూడదు అంటే ప్రతి మానవుడు ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవించాలి. అందుకే పతంజలి మహర్షి ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవించినప్పుడే చిత్త వృత్తులు ఏర్పడవన్నారు. నువ్వు సహజత్వానికి దగ్గరగా ఉంటే వృత్తులు ఉండవు.

ఇప్పుడు ఒక ఆకు చిగురిస్తుంది అది సహజం, పెద్దది అయ్యింది అంటే అది సహజం, పండింది అంటే సహజం, రాలడం కూడా సహజమే!

ఈ మార్పులన్నీ చూస్తున్నా నువ్వు ఆలోచనలో పెట్టుకోవు. ఎందుకు పెట్టుకోలేదు? అది సహజం కాబట్టి నీ ఆలోచనలోకి రాలేదు, చిత్త వృత్తిగా మారలేదు.

కానీ అసహజంగా జీవిస్తూ, అసహజంగా ఉంటూ, అసహజమైనవి కల్పించుకుంటూ, ఇది మంచిది, ఇది చెడ్డది, వీడు నాకు మిత్రుడు, వీడు నాకు శత్రువు అని అనుకుంటూ చిత్త వృత్తుల్ని ఏర్పరచుకుంటున్నావు.

కాని ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవించినప్పుడు చిత్త వృత్తులు ఏర్పడవు. ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించే వాడికే చిత్త వృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి అని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది. ఈ ఇంద్రియాల ద్వారా సేకరించినవి అంటే స్పర్శ, వినికిడి, సుఖానుభూతులు లాంటివి.

చూడండి ఇది వేడి, ఇది చల్లన, ఇది మెత్తగా ఉంది, అది గట్టిగా వుంది, ఇవన్నీ కూడా నీ చర్మానికి కలిగే స్పర్శ జ్ఞానం. అలాగే ఎండాకాలం ఏ.సి వేసుకున్నావు చల్లగా ఉంది, ఎంతో హాయిగా ఉంది అంటారు. ఈ సుఖం నీ అంతరేంద్రియం అయిన మనసు అనుభూతి చెందుతుంది. కొంచెం ఎండలోకి వెళ్ళారు, బాబోయ్ ఎండ అంటారు, వర్షంలోకి వెళితే అమ్మో వర్షం అంటారు, చలివేస్తే చలి అంటారు. ఇవన్నీ అనుభూతులు.

అలాగే నువ్వు సంసార సుఖం అనుభవిస్తూ! దాన్ని మనసులో నెమరు వేసుకుంటే అది నీకు వృత్తిగా అవుతుంది. అలాగే ఇది మంచి వాసన, చెడ్డ వాసన, ఇది దుర్గంధం, ఇది సుగంధం లాంటి వాసనలు ముక్కు ద్వారా అనుభూతి చెందుతారు. అంటే కళ్ళ ద్వారా చూసేవి, చెవుల ద్వారా వినేవి, స్పర్శ ద్వారా, వాసన ద్వారా మనసు అనుభూతి చెందేవన్నీ నీలో ఆలోచనల రూపంలో నెమరవేసుకుని, పదే పదే లోన అనుకుంటూ చిత్తం యొక్క వృత్తిగా తయారు చేసుకుంటున్నారు.

కానీ ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తున్న ఈ ప్రత్యక్ష ప్రమాణం ద్వారా ఏర్పడిన వృత్తులను తయారు చేసుకోకుండా వుండాలి అంటే ధ్యానం చేయాలి.

నువ్వు ధ్యాన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కాని, గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు కాని చిత్త వృత్తుల్ని తయారు చేసుకోవు. అలాగే ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవించినప్పుడు నీకు చిత్త వృత్తులు ఉండవు. కాని మెలుకువగా ఉన్నప్పుడు, ధ్యానంలో లేనప్పుడు, ప్రకృతి విరుద్ధంగా జీవించి నప్పుడు చిత్త వృత్తులను తయారు చేసుకుంటావు.

అందుకే గురువులు నీ కళ్ళ ముందు జరిగే దాన్ని సాక్షిగా గమనించు అంటారు. లేకపోతే ఈ చిత్త వృత్తులన్నీ దుఃఖాన్ని కలిగిస్థాయి, ధ్యానానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఈ ఆలోచనల వల్లే గంటసేపు ధ్యానంలో కూర్చుంటే 50 నిమిషాలు ఆలోచనలు వస్తాయి, 10 నిమిషాలు మాత్రమే ధ్యానం చేస్తారు.

అందుకే రాఘవరావు సార్ క్వాలిటీ ధ్యానం చేయాలి, క్వాంటిటీ ధ్యానం కాదు అంటారు. ఎందుకంటే? గతాన్ని వర్తమానంలోకి తెచ్చుకోవడం వల్ల, చిత్తానికి వృత్తులు తయారు అవుతున్నాయి, అందుచేత గతం వదిలేయాలి.

ఇప్పుడు చాలామంది నిశ్శబ్దంగా శ్వాసను గమనించలేక పోతున్నారు, అంటే చిత్త వృత్తుల దాటికి ఎదుర్కోలేక మ్యూజిక్ వింటూ ధ్యానం బాగా కుదిరిపోయింది అనుకుంటున్నారు.

పత్రిగారు శ్వాసను గమనించమని ఎందుకు చెప్పారంటే చిత్త వృత్తులను ఎదుర్కోగలిగే ఏకైక అస్త్రం “శ్వాస మీద ధ్యాస” కాబట్టి. అందుచేత మ్యూజిక్, మాటలు, పాటలు వృత్తుల్ని అంటే ఆలోచనల్ని లేకుండా చెయ్యలేవు. అందుచేత గురువు మాట మీద గురి ఉంచాలి, అంతేకాని గురువు మాట వినకుండా గుడ్డిగా వెళ్తే దేన్నో దాన్ని తగులుకొని పడిపోతాం.

చిత్త వృత్తులు ఎలా కలుగుతున్నాయో తెలుసుకున్నాం. మనం పతంజలి మహర్షి యొక్క “యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః” అనే శ్లోకానికి అర్థం చెప్పుకుంటున్నాం. మరి వృత్తులు అంటే ఏంటి? ఆ వృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? వృత్తులు ఎన్ని రకాలు? అన్నది తెలుసుకుంటున్నాం. మొట్టమొదటి వృత్తి ప్రమాణము. అందులో ప్రత్యక్ష ప్రమాణము, అనుమాన ప్రమాణము, ఇక

మూడవది ఆగమ ప్రమాణం.

ఆగమము అంటే "వేదం ద్వారా విన్నది, పెద్దల ద్వారా విన్నది" ఆగమము అంటారు.

అయితే జంతువులు ఒకే జాతి లాగా ప్రవర్తిస్తాయి. వాటికి కులం, మతం, వర్ణాలు, ధర్మాలు ఇవేవి వాటికి తెలీవు, ఆచార వ్యవహారాలు కూడా వాటికి లేవు.

మానవులకి ఎన్నో కులాలు, ఎన్నో మతాలు ఎన్నో ఆచార వ్యవహారాలు వున్నాయి. వాళ్ళు జన్మించిన ప్రదేశాన్ని బట్టి కానివ్వండి, కులాన్ని బట్టి కానివ్వండి, మతాన్ని బట్టి కానివ్వండి, వాళ్ళ మనస్తత్వాలు వేరు వేరుగా మారిపోతున్నాయి. ప్రపంచంలో చూసుకుంటే చాలా రకాలుగా వుంటాయి. వాతావరణాన్ని బట్టి కూడా తేడాలుగా వుంటాయి. అందుచేత మానవులు పరిసరాలను బట్టి వాళ్ళ వృత్తుల్ని ఏర్పరచుకుంటారు.

చాలామంది మానవులు వాళ్ళ కులాన్ని బట్టి, మతాన్ని బట్టి, ప్రదేశాన్ని బట్టి, తల్లిదండ్రులను బట్టి, ముఖ్యంగా వాళ్ళ సాంప్రదాయాలని, ఆచారాలని బట్టి ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకుని చిత్తానికి వృత్తిగా మార్చుకుంటారు. చిత్త వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు మంచివి అవ్వచ్చు. చెడ్డవీ కావచ్చు, ఆలోచనలు అన్నీ మంచిగాను ఉండవు, అన్నీ చెడ్డగానూ వుండవు.

మానవులకే ఇన్ని రకాల మనస్తత్వాలు ఎందుకు ఉన్నాయి? మిగతా జీవులకు ఎందుకు ఉండవు? అనేది తెలుసుకుంటే మిగతా జీవులన్నీ కూడా ప్రకృతి పరంగా జీవిస్తున్నాయి కాబట్టి ఒకే విధమైన జీవన విధానం ఉంటుంది. కానీ మానవుడికి తెలివి, బుద్ధి ఈ రెండు ఉన్నాయి. ఇవి మంచిగా వున్న మానవుడికి వరాలు అయితే. చెడ్డగా ఉన్న మానవుడికి శాపంగా పరిణమిస్తుంది.

మరి మంచి ఆలోచన ఉన్న మానవుడు అవి వరాలుగా మలుచుకుంటూ ఉన్నతంగా ఎదుగుతాడు. సాధన లేని మానవుడు, యోగంలో లేని మానవుడు ఆ తెలివి, బుద్ధి సరిగా లేక జీవితంలో శాపంగా మలుచుకుని దుఃఖం

తెచ్చుకుంటాడు. అటువంటి వారికి యోగం అంటేనే తెలియదు. అందుచేత ప్రతి ఒక్కళ్ళు యోగం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. యోగము అంటే? ఇంద్రియాలతో ఉన్న మనసుని, ఆ మనసు యొక్క ప్రవర్తనని కాసేపు ఆపడమే.

అంటే చూడండి మనసు ఇంద్రియాలతో కూడి ఉన్న మూలాన, ఇంద్రియాలతో విషయ సేకరణ చేస్తూ, చంచలావస్థలో వుంటుంది. మరి ఆ మనసు యొక్క చంచల అవస్థని యోగం ద్వారా మాత్రమే ఆపగలరు. మొదట్లో కష్టంగా ఉంటుంది కానీ రాను రాను అది అలవాటు అయిపోతుంది.

అయితే మనం వర్ణాలు, మతాలు అని చెప్పుకున్నాం. అంటే ఒక ఇంట్లో హిందువు వుండి, ఇంకో ఇంట్లో ముస్లిం వుండి, ఒకే ఇంట్లో క్రిస్టియన్ వుంటే? ఇక్కడ మూడు ఇళ్లల్లో వాళ్ళ అభిప్రాయాల్లో భేదం వుంటుంది. సనాతన హిందువు అయితే శాఖాహారిగా ఉంటాడు, ముస్లిం అయితే మాంసం తిన్నా పర్వాలేదు అంటాడు, క్రిస్టియన్ అయినా మాంసం తింటాడు. వాళ్ళ బోధ అంతా ప్రార్థనలు, ఆ ప్రభువు మీద నమ్మకము అని చెప్తూ ఉంటారు.

మరి ఈ మూడు రకాల ఇళ్లల్లో పెరిగిన మానవులు, వాళ్ళ మనసు యొక్క వృత్తులు వేరుగా ఉంటాయి. మరి సనాతనమైన మానవుడికి భారతదేశంలో మొట్టమొదటిగా మాంసాహారమే లేదు. మరి వీళ్ళందరూ వచ్చి వచ్చి మాంసాన్ని, మద్యాన్ని బాగా అలవాటు చేశారు. మరి శాఖాహార నిర్మితమైన ఈ దేహానికి మాంసాహారం ఇవ్వడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది, ఆనందం వుండదు.

ఆరోగ్యం, ఆనందం రెండూ కోల్పోతున్నాము అనే ఆలోచన లేక, తప్పు లేదు అనే భావనతో మాంసాహారం తిని పాపం మూటకట్టుకొని దుఃఖంలో జీవిస్తున్నారు. మా పెద్దలు చెప్పారు, పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వచ్చింది అని మాట్లాడుతున్నారు. అంతేకాదు ఒక మనిషి చనిపోయినా కార్యక్రమం పేరుతో ఏదో ఒక జంతువుని చంపుతున్నారు.

ఇలాంటి మూఢ నమ్మకాలతో ఉన్న వారు ఇప్పటికీ కూడా జంతువులను

బలి ఇవ్వకపోతే అమ్మవారికి కోపం వస్తుంది అంటున్నారు.

మీరు బలి ఇచ్చి ఏం సాధించారు అని నేను ప్రతి క్లాసులో అడుగుతుంటే వాళ్ళు కూడా ఆలోచిస్తున్నారు. అవును కదా? మేడం చెప్పింది కదా? బలి ఇవ్వడం వల్ల మనకేం వస్తుంది? మళ్ళా ఆ మాంసం మనమే తింటున్నాం కదా? అని ప్రతి వాళ్ళు కొంచెం ఆలోచిస్తున్నారు. ఎందుచేతనంటే? చిన్నప్పటి నుంచి పెంచిన తల్లిదండ్రులు వారికి అలవాటు చేసారు. అందుకే గురువులు ఆత్మ జ్ఞానం నేర్చుకోమని చెప్తారు. గురువులు ఇలాంటి ఆచారాల పేరుతో జనాల్ని తప్పు దోవ పట్టించేవారికి జ్ఞానాన్ని బోధించడానికే భూమి మీదకు వస్తారు.

నీలాగే సాటి జీవిని ప్రేమించు అని బోధించడం జరిగింది. కానీ మాంసాహారం తప్పు అని మతాలు చెప్పట్లేదు, కులాలు చెప్పట్లేదు.

అందుకే పతంజలి ఏం చెప్పాడు యోగం చేసినవాడు తెలివిని, బుద్ధిని సత్ప్రవర్తనగా మార్చుకోగలడు. యోగం లేని వాడు ఆచారాల్ని పట్టుకొని ఎప్పుడూ దుఃఖంలో ఉంటాడు. అందుకే ప్రతి వాళ్ళకి యోగం ఉండాలి అని యోగ శాస్త్రాన్ని వ్రాసి ప్రపంచానికి తెలియపరిచాడు పతంజలి మహర్షి. అందుచేత పెద్దలు చెప్పినా, ఆచారంలో వున్నా పాపము వస్తుంటే ఆచరించవలసిన పనిలేదు. ఎందుచేతనంటే యోగం చేసే వరకు అది తప్పుగా అనిపించదు.

ధ్యానంలోకి వచ్చి జ్ఞానం పెంచుకున్నప్పుడు ఎంత తప్పు చేసాను! పెద్దలు చెప్పినా నేను ఎందుకు వినలేదు? అని అర్థమైనప్పుడు తప్పే చెయ్యరు. అందుకే **"యోగం లేని జీవితం అంతా వేదనే"** అని చివటం అమ్మగారు చెప్పేవారు.

ఎవరైనా హింసను ప్రోత్సహిస్తూ, ఆ హింసే ఆచారం అని భావించే పెద్దల మాటలు విడిచిపెట్టాల్సిందే. ప్రహ్లాదుడు తండ్రి మాట విన్నాడా? వినలేదు కదా? అయినా గొప్పవాడు కాలేదా? మరి పెద్దల మాట ఎప్పుడు వినాలి? భగవంతుడికి మనల్ని దగ్గర చేసే తల్లిదండ్రుల మాట వినండి. భగవంతుడు

దయకి మనల్ని దూరం చేసే మాటలు విననవసరం లేదు. ధ్యానం చేస్తే పాడైపోతామని పెద్దలు అంటే ఆ మాట వినవలసిన అవసరం లేదు.

విభీషణుడు రావణుడి మాట విన్నాడా వినలేదు కదా? పెద్దవాడైనా తప్పు చేస్తున్నప్పుడు అన్నయ్య నువ్వు తప్పు చేస్తున్నావ్. పరమాత్మకు రూపమైన రాముడికి నువ్వు వ్యతిరేకంగా వెళ్లొద్దు. రాముడు భార్య అంటే మనకు తల్లి లాంటిది. ఆవిడని ఎందుకు చెరపెట్టాలి. ఇప్పటికైనా నువ్వు వెళ్లి సీతను అప్పచెప్పి, రాముడిని క్షమాపణ కోరితే నిన్ను క్షమిస్తాడు అని చెప్పాడు. రావణుడు వినకపోతే! రావణాసురుడుని వదిలి రాముడు దగ్గరకు వెళ్ళిపోయాడు.

అందుకే పతంజలి చెప్తున్నాడు యోగం చేస్తేనే, తెలివిని, బుద్ధిని, మనసుని మంచి వైపుకు మరల్చుకుంటారు. యోగం లేకపోతే కులాలు, మతాలు, ఆచారాలు అనుకుంటూ అధర్మం వైపు ప్రయాణిస్తారు. అందుకే ఆలోచనలు మంచివి వుంటాయి, చెడువి వుంటాయి. యోగంలో లేని వాడు చెడు వృత్తులు ఏర్పరచుకుంటాడు, యోగంలో ఉన్నవాడు మంచి వృత్తులు ఏర్పరచుకుంటాడు అన్నారు.

అందుకే పెద్దలు చెప్పినప్పటికీ అధర్మం వైపు నడవకుండా యోగం చేసి ఏది మంచి, ఏది చెడు అని తెలుసుకోవాలి. హింస అన్నది ఎప్పుడూ తప్పే అని యోగం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి తెలుస్తుంది. ఈ యోగ మార్గంలో వున్న ప్రతి ఒక్కరికి కూడా తల్లిదండ్రులు ఎంత చెప్పినా మాంసాహారం తినరు, జంతువుల్ని చంపరు, హింసని చెయ్యరు.

మనకు తెలివి వుంది, బుద్ధి వుంది. అది ఉపయోగించుకునే విధానాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అందుకే ధ్యానం ఎంత బాగా చేస్తామో! అంతగా హింస నుంచి అహింస వైపు వెళ్తాం, అహింసే మన ప్రవృత్తి అవుతుంది. ఆ వృత్తిని మనం అహింస వైపు తిప్పాలి. అందుకే ఏ కులంలో పుట్టనివ్వండి, ఏ మతంలో పుట్టనివ్వండి యోగ మార్గంలోకి వచ్చిన వారంతా చాలా చాలా గొప్ప వారు అని తెలుసుకోవాలి. ఇలాంటి వారిని చిత్త వృత్తులు ఎప్పుడూ ఇబ్బంది పెట్టవు,

సాధనని పెంచుతాయి.

చూడండి ఎవరికైనా అన్యాయం చేసినప్పుడు, లోపల ఆత్మ క్షోభిస్తూ వుంటుంది. అలాగే కారణం లేకుండా భార్య, భర్త, పనివాడు ఎవరినైనా తిట్టినప్పుడు, నీవు మదన పడుతుంటే అదే నీకు వృత్తిగా ఏర్పడిపోతుంది.

అదే ఎవరికైనా సహాయం చేసి మంచి మార్గంలో పెట్టినప్పుడు అంటే ధ్యానం నేర్పినా, జ్ఞానం బోధించినా, వాడు అహింస మార్గంలో పయనించినా నీ చిత్తం వృత్తిగా ఏర్పరచుకోకుండా చక్కని సాధన కుదిరేటట్టు చేస్తుంది. అందుకే పతంజలి యోగము అనేది చెడు వైపుకు వెళ్ళకుండా మంచిగా వుంచుతుంది అన్నారు.

చిత్తంలో వృత్తులు లేకపోతే మనసు శాంతంగా ఉంటుంది, చంచలత్వం పోయి నిశ్చలత్వం వస్తుంది. అందుకే చూసినవన్నీ ఆలోచనలుగా మార్చుకోకుండా వుండగలగాలి. యోగం కుదరకపోవడానికి నీ చిత్తమే కారణం, ఆ చిత్తానికి వృత్తులు ఏర్పరిచేది కూడా నువ్వే అన్నారు..

అందుచేత ఈ ప్రమాణాలు అంటే ప్రత్యక్ష ప్రమాణం అంటే ఇంద్రియాలు నుంచి గ్రహించేది.

అనుమాన ప్రమాణం అంటే సరియైన జ్ఞానం లేక ప్రతి దాన్ని అనుమానిస్తూ వుంటారు. అది మంచిదైనా, చెడ్డదైనా పెరిగిన మనస్తత్వాన్ని బట్టి ఈ అనుమానం ఉంటుంది.

ఆగమ ప్రమాణం అంటే కుల, మత వర్ణాలను బట్టి, పెద్దలు చెప్పిన దాన్ని బట్టి, ఆచార వ్యవహారాలను బట్టి, వృత్తుల్ని ఏర్పరచుకుంటారు.

పతంజలి అన్నింటికీ ఒకటే పరిష్కారం చెప్తున్నారు. ఎప్పుడైతే యోగము అభ్యసిస్తారో అంటే ధ్యానం చేస్తారో! ఆగమ ప్రమాణాల ద్వారా ఏర్పరచుకున్న వృత్తులు నిన్ను ఇబ్బంది పెట్టకుండా తొలగుతాయి.

మరి అటువంటి “శ్వాస మీద ధ్యాస” పత్రి గారు వచ్చేవరకు ఎవరూ చెప్పలేదు. ఇప్పుడు పత్రి గారు వచ్చి చెప్పాక కూడా దానికి రంగూ, రూపు

దిద్ది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ప్రక్కన పెట్టి రకరకాల ధ్యానాలు అంటే మ్యూజిక్, గైడింగ్, చక్రాలు, కర్మ విపాక లాంటివి కనిపెట్టారు.

'శ్వాస మీద ధ్యాస'కు ముస్తాబులు చేసి మార్చి, ప్రజలను మభ్య పెట్టి, చిత్త వృత్తులు నిరోధం అవ్వకుండా చేస్తున్నారు. అందువల్ల ఫలితం వుండదు. తరువాత కొన్నాళ్ళకు పొరపాట్లు తెలుసుకుని బాధపడతారు.

పతంజలి చెప్తున్నదీ, పత్రీజీ చెప్తున్నది, సత్య మార్గమే! ఎవరు ఎన్ని ప్రలోభాలు పెట్టినా సరైన ధ్యానం చేసి నేర్చుకోవాల్సింది నేర్చుకోవాలి, ఆచరించవలసింది ఆచరించాలి. సాధించవలసిన లక్ష్యం సాధించే తీరాలి.

బి) అనుమాన ప్రమాణం:- అంటే చిన్నప్పటి నుంచి మనం పెరిగిన వాతావరణాన్ని బట్టి కానివ్వండి, లేదా తల్లిదండ్రుల వల్ల కానివ్వండి ప్రతి దానికి అనుమానిస్తూనే వుంటారు. ఈ అనుమానం అలవాటుగా మారినప్పుడు అది ఒక వృత్తిగా చిత్తంలో ఉండిపోతుంది.

అంటే ఏదైనా చూసినా, విన్నా, స్పర్శించినా చిత్తంలో వృత్తిగా వుంటుంది. అలా ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహించినవి మనసులోకి వెళ్ళగానే అవి వృత్తిగా మారిపోతాయి. కాళీ దొరకగానే చిత్తం వాటిని గుర్తు చేస్తూనే వుంటుంది, వాటినే ఆలోచనలు అంటాం.

కొంతమంది అనుమానంతో అసత్యాన్ని సత్యం అనుకుంటూ ఉంటారు. వీరికి సత్యాన్ని గుర్తించే శక్తి ఉండదు. దీనికి ముఖ్య కారణం భయం, కోపం, దుఃఖం. ఇవి ఎక్కువగా ఉన్న వారిలో ఈ అనుమానం అనేది ఉంటుంది.

చూడండి చాలా మందికి భయం ఎక్కువ. అంటే చిన్నప్పటి నుంచి తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని భయ పెడుతుంటారు. చాలామందిలో తండ్రులే ఎక్కువగా డిసిప్లిన్, డిసిప్లిన్ అనుకుంటూ పెంచుతారు. దానికోసం పిల్లల్ని కఠినంగా శిక్షిస్తూ భయపెడతారు. అటువంటి పిల్లలు పెద్దవారైనా వారిలో ఆ భయం పోదు. అటువంటివారు ఏమిచెయ్యడానికైనా భయపడతారు, ఏమీ చెయ్యలేరు కూడా... వారి జీవితంలో ఆ భయంవల్ల ఎంతో నష్టపోతారు.

అందుచేత డిసిప్లిన్లో ఉంచడం అంటే పద్ధతిగా పెంచడం కానీ, భయంగా పెంచడం కాదని తెలుసుకోవాలి. సహజంగా పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరిస్తూ ఉంటారు. తల్లిదండ్రులను చూసి అన్ని నేర్చుకుంటూ ఉంటారు, వారు ఏం చేస్తే అదే చేయాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అందుచేత పిల్లలు ఎలా ఉండాలని తల్లిదండ్రులు అనుకుంటారో! వారు కూడా అలా ఉండాలి.

చూడండి ఆర్థిక స్థితి సరిగ్గా లేని వారికి ఒకటి లేక రెండు గదులు వున్న ఇళ్లలోనే కాపురం చేస్తూ ఉంటారు. అటువంటి ఇళ్లల్లో తల్లిదండ్రులు పిల్లలు పడుకున్నారని శృంగారం చేస్తూ ఉంటారు. పిల్లలు వారిని గమనిస్తున్నారని తల్లిదండ్రులు గమనించరు.

కానీ అటువంటి పిల్లలు తల్లిదండ్రులు ఇంట్లో లేని సమయంలో అమ్మానాన్న ఆట ఆడుకుందాం అని అవే పనులు చిన్న వయసులోనే చేస్తూ వుంటారు. అటువంటివారు యవ్వనంలోకి రాగానే తల్లిదండ్రులకు చెప్పకుండా శృంగారంలో పాల్గొంటారు, పెళ్లిళ్లు కూడా చేసుకుంటారు. ఇదంతా తల్లిదండ్రులను అనుకరించడం వల్లే. అందుచేత డిసిప్లిన్ అంటే భయపెట్టడం కాదు, పిల్లలకు ఆదర్శంగా ఉండాలి.

అంతేకానీ నువ్వు సిగరెట్ కాలుస్తూ, వాడిని మానమంటే ఎలా మానతాడు? నువ్వు సారా త్రాగుతూ, వాడిని త్రాగద్దు అంటే ఎలా మాన్తాడు? నువ్వు టీవీ చూస్తూ వాడిని చూడొద్దు అంటే చూడకుండా ఎలా ఉంటాడు? అలా చేశాడని డిసిప్లిన్ అంటూ వారిని దండిస్తే వారు మారిపోతారా? మారిపోరు సరి కదా? వారిలో భయం అన్నది పెరిగిపోయి, భవిష్యత్తులో ఎంతో నష్టపోతారు, ఏ పనులు చేయలేరు. ఇది చాలామంది తల్లిదండ్రులు గమనించలేరు.

ఇంకా కొంతమంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలు లేవకపోతే చితకబాది, అమ్మో నాన్న కొడతాడు అనే భయం కలిగిస్తున్నారు. అలా కాకుండా పిల్లలకు నచ్చ చెప్పి, ఓర్పుతో వాళ్ళకి అవగాహన కల్పిస్తే వాళ్ళు అదే చేస్తారు. భయంతో

వచ్చే డిసిప్లిన్ వల్ల నష్టమే కాని లాభంకాదు. ఎవ్వరిలోనైనా డిసిప్లిన్ ఇష్టంగా రావాలి, ప్రేమగా రావాలి, అంతేకానీ భయంతో కాదు.

ప్రస్తుతం మీరందరూ ఉదయం నాలుగు గంటలకే జూమ్ లోకి వస్తున్నారు, అంటే ఇష్టంగా వస్తున్నారు. అలా ఇష్టంగా వచ్చిన వాళ్ళు ఏదైనా సాధిస్తారు, అనుకున్నది పొందుతారు.

నేను ఒక చోట చదివాను భయంతో పిల్లల్ని పెంచిన తల్లిదండ్రులే పిల్లలలో నరాల బలహీనత అనే జబ్బు రావడానికి కారణం అని. అంటే ఆ భయం వల్ల పిల్లలు బిగిసిపోతున్నారు. ఆ భయం పెరిగి పెరిగి పెద్దది అవుతుంది, పెద్దది అయ్యి నేను ఏం చేస్తే ఏం తప్పో, ఇలా చేస్తే ఏం తప్పో అనే అనుమానంతో ఏమీచెయ్యలేరు, ఏమీ సాధించలేరు.

చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటు లేక ఎవరైనా మనతో ప్రేమగా మాట్లాడినా సరే వీడు నాతో మాట్లాడుతున్నాడు అంటే నా వల్ల ఏమైనా వీడికి లాభం వుందా? అనే అనుమానం వస్తుంది. అనుమానం రావడంవల్ల వాళ్ళు బాగా మాట్లాడినా, ప్రేమ చూపించినా, ఎప్పుడూ ప్రేమ తెలియని, ప్రేమ కోల్పోయిన వాళ్ళకి అది కూడా అనుమానమే. అనుమానంతో అసలు ఉన్నది గ్రహించలేరు.

ఏ స్వార్థం లేకుండా కొంతమంది వాళ్ళతోటి ఉండొచ్చు కానీ అక్కడ కూడా అనుమానమే. అటువంటి అనుమానం రావడానికి చిన్నప్పటి నుంచి ఆ తల్లిదండ్రులు పెంచే పెంపకమే కారణం అని చెప్పొచ్చు. అందుకే ఈ మనసును పెంచి పోషించేది... ఒకటి ఆహారం, రెండు చిన్నప్పటి నుంచీ వారు పెరిగిన పరిసరాలు, మూడు తల్లిదండ్రుల యొక్క స్వభావం అని చెప్పొచ్చు.

పిల్లల్లో ఆ భయం ఎందుకు కలుగుతుంది? అంటే తల్లిదండ్రులు వాళ్ళ ఎదురుగుండానే దెబ్బలాడుకుని, కొట్టుకుని, తిట్టుకున్నా లేక ప్రతి చిన్న తప్పుకి పిల్లల్ని కొట్టి బాధేస్తే వాళ్లకు భయం అనేది వస్తుంది. ఆ భయంతో వాళ్ళు సత్యాన్ని గ్రహించే శక్తి కోల్పోతారు, కొన్ని పనులు చేయలేకపోతారు,

తర్వాత బాధపడతారు.

అలా అది నిరంతరం వాళ్ళలో వేదనలా ఉండిపోతుంది. నేను చూస్తున్నాను ఇప్పటికీ చాలా మంది ఆడవాళ్ళు మగవాళ్ళ ఎదురుగుండా గట్టిగా మాట్లాడలేరు. పూర్వం రోజుల్లో చాలా ఎక్కువ, మగవాడు తింటూ వుంటే ఆడది అలా నించునే ఉండాలి. వీళ్ళ గొప్పేమిటి? పాపం ఆడవాళ్ళు ఏం చేశారు? అని నేను అనుకునే దాన్ని.

అలా బిడ్డలను భయంగా, భార్యను భయంగా ఉంచితే? వాళ్ళకి చిన్న పని చేయాలన్నా ఏమంటారో అనే అనుమానం. ఆ అనుమానం వల్ల చేయాలని ఉన్నా చెయ్యలేకపోతే అదే మనసులో ఉండిపోతుంది. అదే చిత్తంలో ఒక వృత్తిగా మారిపోతుంది.

ఎప్పుడైతే అలా ఉంచుతారో! వాళ్ళలో కోపం పెరగడానికి ఒక కారణం అవుతుంది. ఎదిరించలేని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, ద్వేషాన్ని, కోపాన్ని, భయాన్ని వ్యక్తం చేయలేనప్పుడు చిత్తంలో వృత్తిగా మారిపోతుంది.

చూడండి భర్త తిట్టి వెళ్లిపోతాడు, కానీ ఆ తర్వాత భార్య ఎంత దుఃఖ పడుతుంది అన్నది భర్త గ్రహించడు. అలాగే పది మందిలో కొంతమంది భర్తలు భార్యను అవమానిస్తారు, అప్పుడు కూడా భార్య దుఃఖ పడుతుంది.

పిల్లల్ని కూడా వీడి మొఖం వీడిబుర్రకు ఎక్కదు, వీడిది మొద్దు బుర్ర, మా చిన్నోడు చాలా తెలివైనవాడు అని అంటారు. మరి పెద్దవాడిని అవమానించి, చిన్న వాడిని పొగిడితే! పెద్దవాడిలో నేను ఎందుకు పనికిరానా? నాకు ఏది చేత కాదా? నేను ఏమీ చేయలేనా? అనే అనుమానం చిత్తంలో వృత్తులుగా మారతాయి. కాని ఇవన్నీ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానంతో తొలగించుకోవాలి, లేకపోతే ఏమీ చేయలేక ఎంతో నష్టపోతారు.

అలా ధ్యానం చేసినపుడు, జ్ఞానం పొందుతున్నపుడు నేనూ ఆత్మనే, వాడిలో ఏ ఆత్మ ఉందో! నాలోనూ అదే ఆత్మ ఉంది, గురువులో ఏ ఆత్మ వుందో! అదే ఆత్మ నాలోనూ వుంది అని అర్థమైతే ఆ భయాలన్నీ మెల్లిమెల్లిగా

తొలగించుకుంటారు.

అందుకే పెద్దలు 'అనుమానమే పెను భూతం' అన్నారు. ఎందుకంటే అనుమానం ఎంతో ఎదిగిపోతూ ఉంటుంది. ధ్యానం లోకి వచ్చేవరకు అందరూ అనుమానాల్ని, కోపాల్ని, దుఃఖాల్ని పెంచి పోషించుకున్నారు. ధ్యానం లోకి వచ్చాక అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసు కుని ఇవన్నీ మెల్లి, మెల్లిగా తగ్గించుకుంటున్నారు.

అందుకే ఊరికే ధ్యానం చేయడమే కాదు, భీమవరంలో జరిగే ఆత్మజ్ఞానం క్లాసులు కూడా వినాలి. లేకపోతే అర్థం చేసుకునే బ్రాడ్ మైండ్ తల్లిదండ్రులు ఇవ్వలేదు కాబట్టి, ఎవరిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేరు.

చూడండి కొంతమందికి అందరిలో తప్పులే కనిపిస్తాయి. కానీ బుద్ధుడు ఎదటివారిలో తప్పులు చూడకు అన్నారు. ఆయన ఎదుటి వాళ్ళలో 90 తప్పులు ఉండి, పది మంచి ఉన్నా... మంచినే చూడు అన్నారు.

ఆయన ఎందుకు అలా చెప్పాడు? అంటే అలా మంచిని చూడటం వల్ల నేరో మైండ్ బ్రాడ్ మైండ్ అవుతుందని. అంతేకాదు ప్రతి వాళ్ళలో మంచిని చూడటం మొదలు పెట్టిన దగ్గర నుంచి నువ్వు కూడా మంచిగా మారిపోతావు, నీలో ఉన్న దోషాలను తొలగించు కుంటావు. అంతేకాని ఎదుటి వారిలో ఉన్న ఒక్క చెడుకూడా భూతద్ధంలో చూసి పెద్దగా చేస్తే మంచివాడు కూడా చెడ్డవాడైపోతాడు. ఇప్పుడు మనకి ఎవరైనా మంచిగా మాట్లాడితే వీడికి నా వల్ల ఏదో లాభం ఉంది, అందుకే నాతో మంచిగా ఉంటున్నాడు అన్న అనుమానంతో అవతల వాడు మంచిగా ఉన్నా వేరేగా అనుమానిస్తారు.

మనకి ఎక్కడైనా దూరంగా పొగ కనిపించిందనుకోండి అక్కడ ఏమైనా ఇళ్లు కాలిపోయాయా? అంత పొగ వస్తుంది అంటాం. నీకు ఎందుకు అనుమానం వచ్చింది? నెగిటివ్‌గా ఎందుకు ఆలోచిస్తున్నావ్? ఒక ఫ్యాక్టరీ నుంచి పొగ రావచ్చు, లేదా ఎవరైనా చిన్న మంట వేసుకొని చలికాచుకోవచ్చు, అది పెద్ద ప్రమాదం కాదు. కానీ చిన్నప్పటి నుంచి ప్రతి దాన్ని అనుమానించి,

మంచిని కూడా చెడ్డగా ఊహిస్తున్నాం. అందుచేత ఇది ముందు పోవాలి.

అలాంటివి చిత్తంలో వృత్తిగా ఏర్పడకూడదు. ఎప్పుడూ ఎదుటి వాళ్ళలో తప్పులు వెతికినప్పుడు నీ చిత్తం వృత్తిగా చేసుకుంటుంది. కాని అనుమానించ కుండా అక్కడితో వదిలేస్తే! అది చిత్తంలో వృత్తిగా మిగలదు. మంచి చేసినా చెడ్డకే అనే అభిప్రాయం వచ్చినా, చిన్నప్పటి నుంచి స్వార్ధ బుద్ధితో ఉన్నా, ఎదుటి వాడు మంచి చెప్పినా తలకి ఎక్కదు.

మహాభారతంలో శ్రీకృష్ణుడు పాండవుల తరపున రాయబారానికి వచ్చి ఐదు వూళ్ళైనా ఇవ్వమని దుర్యోధనునికి చెప్పాడు. కానీ దుర్యోధనుడు ఇవ్వడానికి ఇష్టపడలేదు. అప్పుడు కృష్ణుడు నువ్వు పాండవులను తక్కువ అంచనా వేస్తున్నావు, యుద్ధమే జరిగితే జరగబోయేది ఇది, అని మొత్తం వివరించాడు. కాని దుర్యోధనుడు కృష్ణుడిని అనుమానించి, అవమానించి యుద్ధమే ప్రకటించి నాశనం అయ్యాడు.

చాలామంది ప్రతి వాళ్ళని అనుమానిస్తూ, జరిగిపోయిన వాటిని గుర్తు చేసుకుంటూ చిత్త వృత్తుల్ని అనుభవిస్తున్నారు. అనుమానం అన్నది ఎప్పుడు సుఖాన్ని ఇవ్వదు, ఆనందాన్ని అంతకంటే ఇవ్వదు. దీనికి పరిష్కారం ధ్యానం.

ఒక్కసారి అనుమానం వస్తే, ప్రతి దాన్ని అనుమానంగా చూస్తారు. అలా ఎవరైనా నలుగురిలోకి వెళ్ళినప్పుడు నేను కరెక్ట్ గా ఉన్నానా? నేను గొప్పగా కనిపిస్తున్నానా? నా డ్రెస్ బాగుందా? అని అనుమానిస్తూ వుంటారు. అలా ప్రతి విషయంలో ఎన్ని సార్లు అనుమానిస్తారో! గమనించుకొండి.

అందుకే పత్రిగారు ధ్యానంలో నీ ఆలోచన ఏమిటో గమనించు, జరిగిపోయినవి వస్తే కట్ చేయ్ అంటారు.

కొంతమంది ఉరుములు, మెరుపులతో పెద్ద వర్షం పడినప్పుడు పిడుగు నా ఇంటి మీద పడుతుందేమో, చచ్చిపోతామేమో అనే అనుమానంతో భయపడతారు.

కాని శరీరం నేను అనుకుంటే అనుమానం, చావు భయం ఉంటాయి.

నేను ఆత్మ అన్న జ్ఞానం పొందితే అటువంటి భయాలు ఉండవు. అందుచేత ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం పొందినప్పుడు అన్నిటికీ పరిష్కారం తెలుస్తుంది, తప్పు చేసినా వెంటనే సరిదిద్దుకుంటారు, తప్పును ఒప్పుకునే ధైర్యం కూడా ఉంటుంది. అలాగే ప్రతి దాంట్లో మంచిని చూసే అలవాటు పెరుగుతుంది.

అందుకే గురువులు ఎదుటి వారిలో మంచిని స్వీకరించు, గతంలోకి వెళ్ళకు, భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించకు, వర్తమానంలో జీవించు అని బోధిస్తారు. ఎందుచేతనంటే గతంలోకి వెళ్ళావా రాగం, ద్వేషం, భయం, అనుమానం అన్ని వస్తాయి కాబట్టి.

అందుకే చెప్పాను భయాన్ని పెంచిన తల్లిదండ్రులు పిల్లలకి నరాల బలహీనత అనే జబ్బు రావడానికి కారణం అవుతారు, ఆ నరాల బలహీనత వల్లే అసమర్థులుగా మారతారు.

తల్లిదండ్రులు ధ్యానులు అయితే పిల్లల్ని చక్కని జ్ఞానవంతంగా పెంచుతారు. పెద్దల మీద భయం కలిగించరు, గౌరవం పెరిగేటట్టు చేస్తారు. అందుకే పత్రిగారు పిల్లలకి స్వేచ్ఛని ఇవ్వండి అని చెప్పేవారు. అప్పుడు వాళ్ళే ముందు ముందు గొప్ప పనులు చేయగలుగుతారు.

అందుచేత అనుమానం చిత్తంలో వృత్తిగా మారినప్పుడు ధ్యానంలో కూడా అవే ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి.

సి) ఆగమ ప్రమాణం:- ఆగమము అంటే వేదం ద్వారా విన్నది, పెద్దల ద్వారా విన్నది, ఆగమము అంటారు.

ఇక్కడ మానవులకి చిత్తవృత్తులు ఏర్పడడానికి కారణం మనసు యొక్క ఆలోచనలు స్థితం అవ్వడమే అని చెప్పుకున్నాం. అయితే జంతువులు ఒకే జాతి లాగా ప్రవర్తిస్తాయి. వాటికి కులం, మతం, వర్ణాలు, ధర్మాలు, ఆచార వ్యవహారాలు లేవు.

మానవులు జన్మించిన ప్రదేశాన్ని బట్టి కాని, కులాన్ని బట్టి కాని, మతాన్ని బట్టి కాని, వాళ్ళ మనస్తత్వాలు వేరు వేరుగా మారిపోతున్నాయి.

ప్రపంచంలో చూస్తే చాలా రకాలు ఉంటాయి. వారి మాటలు, ఆలోచనలు, పనులు, అలవాట్లు, దుస్తులు, అలంకారాలు, వస్తువులు అన్నీ వేరువేరుగా వుంటాయి. అందుచేత పరిసరాలను బట్టి కూడా వాళ్ళ వృత్తుల్ని ఏర్పరచుకుంటారు.

చాలామంది మానవులు వాళ్ళ కులాన్ని బట్టి, మతాన్ని బట్టి, ప్రదేశాన్ని బట్టి, తల్లిదండ్రులను బట్టి, ముఖ్యంగా వాళ్ళ సాంప్రదాయాలు, ఆచారాల మీద ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు. అవే చిత్తానికి వృత్తిగా మారిపోతాయి. ఈ వృత్తులు అన్నవి మంచివి అవ్వచ్చు, చెడ్డవీ కావచ్చు. అందుకే అందరి ఆలోచనలు మంచిగాను ఉండవు, చెడ్డగానూ ఉండవు.

మరి మానవులకే ఇన్ని రకాల మనస్తత్వాలు ఎందుకు ఉన్నాయి? మిగతా జీవులకు ఎందుకు ఉండవు? అంటే మిగతా జీవులన్నీ ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవిస్తున్నాయి, అందుకే ఒకే విధమైన జీవన విధానం ఉంటుంది. కానీ మానవుడికి తెలివి, బుద్ధి ఉన్నాయి. అవి మంచిగా ఉంటే, అవి మానవుడికి వరాలు అవుతాయి, చెడ్డగా ఉంటే అవి మానవుడికి శాపంగా పరిణమిస్తాయి.

అందుచేత మానవుడు వాటిని వరాలుగా మలుచుకుంటూ ఉన్నతంగా ఎదగాలి. ధ్యాన సాధన లేని మానవుడు, యోగంలో లేని మానవుడు ఆ తెలివి, బుద్ధిని శాపంగా మలుచుకుని దుఃఖం తెచ్చుకుంటున్నాడు. అందుచేత యోగం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. "ఇంద్రియాలను, మనసుని ఎమీచేయకుండా ఉంచడమే యోగము" అంటారు. సహజంగా ఇంద్రియాలతో కూడి ఉన్న మనసు విషయ సేకరణ చేస్తూ, చంచలావస్థలో ఉంటుంది. ఆ మనసు యొక్క చంచల అవస్థని యోగం ద్వారా మాత్రమే ఆపగలరు. అలాచేయడం మొదట్లో కష్టంగా ఉంటుంది కానీ, రాను రాను అలవాటు అయిపోతుంది.

చూడండి ఒక ఇంట్లో హిందువు, ఇంకో ఇంట్లో ముస్లిం, వేరే ఇంట్లో క్రిస్టియన్ ఉన్నప్పుడు వాళ్ళ ఆచారాల్లో భేదం ఉంటుంది. ఒకళ్ళు బొట్టు పెడతారు, ఇంకొకళ్ళుపెట్టరు, మరొకరు బురఖా కప్పుతారు. అలాగే ఒకళ్ళు

పూజ, ఇంకొకళ్ళు ప్రార్థన, మరొకళ్ళు నమాజు చేస్తారు. ఇవన్నీ తరతరాల నుంచి ఆచారంగా వస్తున్నవే. అందుచేత ఈ మూడు రకాల వారిలోని వృత్తులు వేరుగా ఉంటాయి.

అది చిన్నప్పటి నుంచి వారిని పెంచిన తల్లిదండ్రులు అవన్నీ అలవాటు చేశారు, వారి మనసు అలాంటి ఆలోచనలతో నింపేశారు. అందుకే గురువులు వాటిలో నుంచి బయటపడటానికి ఆత్మ జ్ఞానం నేర్చుకోమని చెప్తారు. అంతేకాదు అలాంటి తప్పులు, మూఢ నమ్మకాలు, మానవులు ఏర్పాటుచేసిన ఆచారాల నుంచి బైటపడమని చెప్తారు.

ఎందుచేతనంటే మాంసం తినకపోతే నువ్వు పని ఎలా చేసుకుంటావు? అని పాపాహారమైన మాంసాన్ని అలవాటు చేస్తున్నారు. అలాగే పూజ చేయకపోతే, ప్రార్థన చేయకపోతే, నమాజు చేయకపోతే దేవుడు ఆగ్రహిస్తాడు అని వారి, వారి మత పెద్దలు అలవాటు చేస్తున్నారు.

అందుకే పతంజలిమహర్షి బోధించిన యోగాన్ని అభ్యాసం చేస్తే మానవుడు తెలివిని, బుద్ధిని పెంచుకుని, ప్రవర్తన మార్చుకోగలడు. చూడండి యోగం లేని వాడు ఆచారాల్ని, మూఢ నమ్మకాలని పట్టుకొని ఎప్పుడూ దుఃఖంలో ఉంటాడు. అందుకే పతంజలి మహర్షి యోగ శాస్త్రాన్ని ప్రపంచానికి తెలియపరిచాడు.

లోకంలో పెద్దలు చేశారు, మనము చేయాలి అని చేస్తున్నారు, అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు. కానీ ధ్యానం చేసి జ్ఞానం పెంచుకున్నప్పుడు తప్పుచేశామని అర్థమవుతుంది. అందుకే చివటం అమ్మవారు **“యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే, వేదనే”** అని చెప్పారు.

అందుకే యోగం లేకపోతే కులాలు, మతాలు, ఆచారాలు అనుకుంటూ అధర్మం వైపు ప్రయాణిస్తారు, చెడు వృత్తులు ఉంటాయి.

హింస అన్నది ఎప్పుడూ తప్పే అని యోగాన్ని అభ్యాసం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి తెలుస్తుంది. ఈ యోగ మార్గంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ తల్లిదండ్రులు

ఎంత చెప్పినా మాంసాహారం తినరు, జంతువుల్ని చంపరు, హింస చెయ్యరు.

మానవులకు తెలివి ఉంది, బుద్ధి ఉంది, అది ఉపయోగించుకునే విధానాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అందుకే ధ్యానం ఎంత బాగా చేస్తే హింస నుంచి అహింస వైపు వెళ్తారు. ఆ అహింసే వారి ప్రవృత్తి అవుతుంది. అందుకే ఏ కులంలో పుట్టినా, ఏ మతంలో పుట్టినా యోగ మార్గంలోకి వచ్చిన వాళ్ళంతా చాలా చాలా గొప్ప వాళ్ళు అని తెలుసుకోవాలి. అటువంటి వారి చిత్త వృత్తులు ఎప్పుడూ ఇబ్బంది పెట్టవు.

చూడండి క్రింది వారిని తిట్టినా, భాధించినా ఆత్మక్షోభకలిగి, అదే నీకు వృత్తిగా ఏర్పడుతుంది. అదే ఎవరికైనా సహాయం చేసినా, మంచి చేసినా ఆత్మానందం కలిగి, సాధన కుదిరేటట్టు చేస్తుంది. అందుచేత మంచి వృత్తుల్ని ఏర్పరచుకున్న మనసు శాంతంగా ఉంటుంది.

తెలుసుకొండి యోగ మార్గంలో ఎదగలేక పోవడానికి నీ చిత్తమే కారణం. ఆ చిత్తానికి వృత్తులు ఏర్పరిచేది కూడా నువ్వే. ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తారో ఈ ప్రత్యక్ష, అనుమాన, ఆగమ ప్రమాణాల ద్వారా ఏర్పరచుకున్న వృత్తులు నిన్ను ఇబ్బంది పెట్టకుండా ప్రక్కకు తొలుగుతూ ఉంటాయి.

ఎవ్వరైనా సాధన వల్ల మాత్రమే చిత్తం యొక్క వృత్తుల్ని తొలగించు కోగలరు. కానీ ధ్యానం లేని వారికి ఇవన్నీ తొలగించు కోవడం అసాధ్యం.

చిత్త వృత్తుల్లో రెండవది అయిన విపర్యము వల్ల చిత్త వృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి అన్నది తెలుసుకుందాం.

౨) విపర్యము

"విపర్యో మిథ్యా జ్ఞాన మతద్రోప ప్రతిష్ఠితం" అనే శ్లోకం పతంజలి చెప్పడం జరిగింది. దీని అర్థం మిథ్యా జ్ఞానం అంటే లేని జ్ఞానం. దీని వల్ల వున్న విషయాన్ని తారుమారు చేసుకొని వేరుగా అర్థం చేసుకోవడం, వేరే అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకోవడం.

దానివల్ల వేరే అర్థంతో చిత్తంలో వృత్తులు ఏర్పరచుకుంటారు, ఇదే

విపర్యయము. అంటే తెలియబడే వస్తువు యొక్క, పదార్థము యొక్క, నిజ రూపాన్ని తెలుసుకో లేకపోవడం. చూడండి ఒక తెలియబడే వస్తువు కనబడుతుంది, కానీ దాని నిజ రూపాన్ని, నిజమైన అర్థాన్ని తెలుసుకోలేక మిథ్యా జ్ఞానంతో ఉంటారు.

ఉదాహరణకు **"చీకట్లో తాడును చూసి అది పాము అనే భ్రాంతిలో పడడం".**

అక్కడ ఉన్నది తాడే, కానీ పాము అనుకున్నారు. కొంచెం పరికించి చూస్తే అర్థమవుతుంది, అది కదులుతుందా? కదలట్లేదా? అని ఆలోచిస్తారు. ఆ జ్ఞానం లేనప్పుడు బాబోయ్ పాము, పాము అని అరుస్తారు. ఇదే మిథ్యా జ్ఞానం.

అందుచేత ఆలోచించి మాట్లాడేవాడు జ్ఞాని, ఆలోచించకుండా అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసేవాడు అజ్ఞాని. నిజంగా పాము అయితే మనిషి అలికిడికి వాడి కంటే ముందు పాము పారిపోయే ప్రయత్నం చేస్తుంది. సహజంగా పాముఅంటే భయపడతారు, కాని మానవునికంటే ఎక్కువ భయం పాముకి వుంటుంది. అందుకనే ఎవరినైనా చూడగానే పారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

ఇవి తెలిస్తే అసలైన జ్ఞానం మనకు ఉన్నట్టే. కానీ ఈ జ్ఞానం లేకపోతే ఎలా పడితే అలా అభిప్రాయాలను ఏర్పరచుకుంటారు. అటువంటి వారికి వున్నది మిథ్యా జ్ఞానము.

అలాగే **'ఎండమావులను చూసి నీరు అని భ్రాంతి చెందడం'.** చూడండి కార్లో వెళ్తుంటే రోడ్డుమీద నీళ్ళు ఉన్నట్టు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. కానీ అక్కడ నీళ్లు ఉన్నాయి అని అనుకుంటే అది మిథ్యా జ్ఞానమే. ఆలోచించండి అంత ఎండలో రోడ్డు మీద నీళ్లు ఎలా వస్తాయి? అని అర్థమైనప్పుడు ఎండమావులు అంటారు.

జ్ఞానము అంటే యదార్థ సత్యాన్ని తెలియజేసేది. యదార్థ సత్యాన్ని

తెలుసుకోలేకపోవడమే అజ్ఞానం.

చూడండి విగ్రహం దేవుడని పూజ చేస్తారు, కాని సత్యం ఏమిటి అంటే 'ఆత్మే' దైవం. ఇది అర్థంకాకపోతే అది మిథ్యా జ్ఞానం అంటారు.

అడవిలో విరిగిన ఒక చెట్టు కొమ్మ పడి వుంటుంది. చీకటిలో వెళ్తున్నప్పుడు ఆ **"దుంగను చూసి దొంగ"** అనుకుంటే అది మిథ్యా జ్ఞానం అంటారు. ఈ మిథ్యా జ్ఞానం ఉన్నవారు సత్యాన్ని తెలుసుకోరు. తొందరపాటులో వేరే విధంగా అవగాహన చేసుకుంటూ, చిత్తం యొక్క వృత్తిగా మార్చుకుంటారు, దీన్నే విపర్యము అన్నారు.

సాధారణంగా కొంతమంది చెప్పేది పూర్తిగా వినరు, తొందర పాటుతనం ఎక్కువ, తన అభిప్రాయం చెప్పేస్తారు. జ్ఞాని అవతల వాళ్ళని పూర్తిగా మాట్లాడనిస్తాడు, చెప్పింది జాగ్రత్తగా వింటాడు, అందుచేత సరిగ్గా మాట్లాడ గలుగుతాడు.

అందుచేత ఎదుటవారిని మాట్లాడనివ్వకుండా నీకు వచ్చింది వాడికి చెప్పాలని ఎప్పుడూ ప్రయత్నించకూడదు. నిజమైన జ్ఞాని అవతల వాడిని పూర్తిగా మాట్లాడనిస్తాడు. అప్పుడు సరియైన విధంగా మాట్లాడతాడు. నీకు జ్ఞానం వున్నప్పుడు తొందరపాటుతనం ఉండకూడదు.

ఎవరికీ తప్పుడు సలహా ఇవ్వకూడదు. సత్యాన్ని తెలుసుకుంటూ, సత్యం మాట్లాడగలిగితే, ఆ చిత్తం ఎప్పుడు వృత్తుల్ని ఏర్పరచుకోదు.

కొంతమంది తప్పులు చేస్తూ ఎదుటి వారికి సలహా ఇస్తారు. సలహా ఇవ్వడం తేలిక, ఖర్చు లేని పని. అందుచేత ఆచరించకుండా చెప్పడానికి నీకు అర్హత లేదు అని తెలుసుకోవాలి.

నీ వాక్కుకి అర్హత ఉంటేనే సత్యం చెప్పు. నువ్వు సత్యం మాట్లాడకుండా, సాధన చేయకుండా, మాంసాహారం మానకుండా, జ్ఞానం పెరగకుండా, ఎదుటి వాడికి ధ్యానం చెప్పే హక్కు నీకు లేదు. క్రోధం-కరుణగా మారినప్పుడు, స్వార్థం-సేవగా మారినప్పుడు, లోభం-దాన గుణంగా మారినప్పుడు నువ్వు

జ్ఞాని అయినట్టు. అప్పుడు చిత్తంలో వృత్తులు ఉండవు, మిగిలినవారికి అంటే అజ్ఞానంలో వున్నవారికి చిత్తంలో వృత్తులు ఎక్కువగా ఏర్పడతాయి.

ఒక వస్తువుని వేరే అభిప్రాయంతో మాట్లాడుతున్నారు అంటే మిథ్యా జ్ఞానం వల్లనే! ఆ మిథ్యా జ్ఞానం పోగొట్టుకుని అసలైన జ్ఞానం తెలుసుకోవాలంటే ధ్యాన సాధన ఉండాలి.

మిథ్యా జ్ఞానము చిత్త వృత్తుల్ని ఏర్పరుస్తుంది, అసలైన జ్ఞానం వృత్తుల్ని నాశనం చేస్తుంది. అందుకే పతంజలి మహర్షి ఒకటే చెప్పాడు, కర్మలు పోవాలన్నా, నీ చిత్తంలో వృత్తులు నశించాలన్నా, ధ్యాన సాధన తప్పించి రెండోది లేనే లేదు అన్నారు. కష్టాలు పదే పదే గుర్తు చేసుకుని నీ చిత్తంలో వృత్తిగా మార్చుకుంటున్నావు, నువ్వు చేసే సాధనే నీ కష్టాన్ని, నీ వృత్తుల్ని, మార్చగలదు.

"యోగం లేని జీవితం అంతా వేదనతోనే ఉంటుంది". ఎక్కువ కర్మలు చేసి వచ్చి కొంచెం ధ్యానం చేస్తే కర్మలు పోవు, ఆ కర్మల వల్ల వచ్చిన కష్టాలను నిరంతరము చింతనచేయడం వల్ల చిత్తంలో వృత్తిగా ఏర్పడతాయి.

అభిప్రాయ భేదాలే విపర్యము, అంటే వేరే విధంగా అర్థం అవ్వడం. వున్నది యధాతథంగా అర్థం అయ్యింది అంటే నీకు అసలైన జ్ఞానం వచ్చినట్టు. వేరే విధంగా అర్థం అవుతోంది అంటే అసలైన జ్ఞానం లేక మిథ్యా జ్ఞానంలోనే ఇంకా ఉన్నావని అర్థం. మిథ్యా జ్ఞానం అంటే నిన్ను నువ్వు పొగుడుకోవడం.

నేను చేసేసాను, నాకు అన్ని తెలిసిపోయాయి అని నిన్ను నువ్వు పొగుడుకుంటూ, అనుకుంటున్నావు కానీ, నీ కర్మ పోయినంత సాధన నువ్వు చేయలేదు అని అర్థం అవ్వాలి. సమస్యలు, కష్టాలు, కన్నీళ్లు, రోగాలు వున్నాయి అంటే చాలా తక్కువ సాధన చేస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి. కానీ మిథ్యా జ్ఞానంతో నేను చాలా ఎక్కువ చేశాను అని అనుకుంటావు. ఈ మిథ్యా జ్ఞానమే నీలో వృత్తులు ఏర్పడడానికి కారణం అని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

మూడవదైన వికల్పము గురించి తెలుసుకుందాం.

3) వికల్పము

వికల్పము అంటే అనుకున్నదానికి, విన్నదానికి విరుద్ధంగా భావించడం, అంటే వ్యతిరేక భావంతో ఉండడం, లేదా వాళ్ళు మంచిగా చెప్పినా చెడ్డగా ఊహించుకోవడం. అలా సరైనవి కూడా ఒక్కొక్కసారి వికల్పానికి గురిఅవుతూ ఉంటాయి.

అంటే ఎదుట వారి మాట అర్థం చేసుకున్న దాన్నిబట్టి చిత్తవృత్తుల్ని తయారు చేసుకుంటారు. అంటే అర్థం చేసుకున్నదాన్ని బట్టే వాళ్ళ ఆలోచనలు వుంటాయి. అంటే సరికాని ఆలోచనలనే వికల్పము అంటారు.

చూడండి ఒక మాట ఒకళ్ళకి ఒకలాగా అర్థమవుతుంది, ఇంకొకళ్ళకి ఇంకోలాగ అర్థమౌతూ ఉంటుంది. అలాగే కొంతమంది ఆ మాటను బట్టి వాళ్ళ అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకుంటారు. ఇప్పుడు సినిమాలో చూడండి మ్యూజిక్ లేకుండా, సైలెంట్‌గా డైలాగ్ లు వింటే ఎవరికి నవ్వు రాదు, దుఃఖము రాదు, ఏమీ రాదు.

అలాగే ఒక డైలాగ్ అర్థం కాకపోతే నీలో రెస్పాన్స్ ఉండదు. కొంతమంది కొన్ని డైలాగ్ లు వినడం వల్ల కాసేపు నవ్వుతారు, కాసేపు ఏడుస్తారు, కాసేపు ఇంకో అభిప్రాయం ఏర్పరచుకుంటారు. అలా కూడా చిత్తవృత్తులు ఏర్పడతాయి.

చూడండి రైల్లో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీ ప్రక్కనున్న వేరే భాష వాడికి కొంచం జరుగు అంటే వాడికి అర్థం కాక అలాగే కూర్చుంటాడు, కాని అర్థమైన వాడు వెంటనే జరుగుతాడు. అంటే శబ్దం ద్వారా మనసు ఆలోచనలు తయారు చేసుకోగలదు అని తెలుస్తుంది. అలాగే శబ్దం లేకుండా కూడా కళ్ళతో చూసిన దాని ద్వారా కూడా మనసులో ఆలోచనలు ఏర్పడతాయి. అందుకే చెవిటి వారికి సౌజ్ఞల ద్వారా తెలియ పరుస్తారు. ఏదైనా మనసు ఏది గ్రహిస్తే అదే ఆచరిస్తారు.

చూడండి ఒక్కొక్కసారి తప్పుచేసినవాడికి గట్టిగా చెపుతారు, కారణం

మెల్లిగా చెప్తే చెయ్యడు కాబట్టి. అంటే అక్కడ గట్టిగా చెపితేనే వాడి మనసు గ్రహిస్తుంది. అంటే ఆ శబ్దమే, ఆ మాటే నీ చిత్తంలో వృత్తిగా ఏర్పరచు కోవడానికి అవకాశం ఉంది. కొంతమంది పిల్లలు మెల్లిగా చెపితే వినరు. గట్టిగా చెబితేనే వింటారు. కాని ఆస్తమాను అలా కేకలేస్తుంటే వారిమీద పిల్లలు వ్యతిరేక భావంతో వుంటారు. అలాంటి వికల్ప భావమే ఆలోచనగా ఏర్పాడుతుంది.

చూడండి ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు పెద్ద సౌండ్ పెట్టి సెల్ వింటే! ఆ శబ్దమే ప్రక్కవాడికి చిరాకు పుట్టించి, వీడెవడురా బాబు నన్ను డిస్టర్బ్ చేస్తున్నాడు అని అనుకుంటూ వుంటారు. అవే ఆలోచనలు అవుతాయి.

ఇవన్నీ ధ్యానంలో ఆటంకాలు కలిగిస్తాయి. దీన్నిబట్టి ఇంద్రియాల ద్వారా సేకరించినవి చిత్తవృత్తులుగా తయారు అవుతాయి అని తెలుస్తుంది.

చూడండి ఏదైనా ఒక పాట నచ్చిందనుకోండి చిత్తంలో పదే పదే ఆ పాటనే రిపీట్ చేసుకుంటూ వుంటారు. అంటే అది వృత్తిగా ఏర్పడినట్టేగా?

చిత్తవృత్తులు అంటే ఆలోచనలు మంచివి ఉండొచ్చు, చెడ్డవి ఉండొచ్చు. సహజంగా ధ్యానంలో చెడ్డవే వస్తాయి, మంచివి కూడా రావచ్చు. అలా ఆలోచనలు ఇంద్రియాల ద్వారా సేకరిస్తావు. ఇప్పుడు ఎవడో తిట్టింది నీకు వినబడకపోతే ఆలోచనలు వుండవు, వినపడితేనే ఆలోచనలు అవుతాయి.

చూడండి కొంతమంది కలిస్తే చాలు మూడో వ్యక్తి మీద మాట్లాడు కుంటారు. అలాంటి పనికిరాని మాటలుకూడా చిత్తవృత్తులుగా ఏర్పడతాయి. అలాగే ఎదుటవాడి మాటలు విన్నా చిత్తంలో వృత్తిగా ఏర్పడతాయి.

గాంధీ గారు చెడు అనకు, చెడు వినకు, చెడు కనకు అన్నారు. ఈ మూడింటి ద్వారా చిత్త వృత్తులు ఏర్పడతాయి. అందుకే మంచి విషయాలే చెప్పాలి, మంచి మాటలు వినాలి, మంచి దృశ్యాలే చూడాలి...అవి ధ్యానంలో ఇబ్బంది పెట్టవు.

ఒక సద్గురువు నీ జీవితంలోకి వచ్చినప్పుడు ఆయన మాటలు అర్థం చేసుకుని మంచిగా బ్రతకాలి. అంతే కానీ అక్కర్లేని మాటలు, అక్కర్లేనివి

చూడటం, అక్కర్లేనివి వినడం వల్ల చిత్తంలో వృత్తులు పెంచుకుంటావు.

అందుకే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచితే చిత్తం చంచలత్వం నుంచి నిశ్చలత్వంలోకి వస్తుంది, అప్పుడు ఆలోచనలన్నీ కాళీ అయిపోతాయి.

ఎవరైతే ఇంద్రియల ద్వారా ఏవి సేకరిస్తున్నారో అవే వృత్తిగా ఏర్పడతాయి. అందుచేత ఇంద్రియాల ద్వారా విషయ సేకరణ చేయడం ఆపేయాలి అని తెలుసుకోవాలి.

4) నిద్ర

నిద్ర అనేది భగవంతుడు మానవుడికి ఇచ్చిన వరం. గాఢ నిద్రలో ఇంద్రియాలు, మనసు కూడా పనిచేయవు. అందుచేత ఏ విషయం తెలియ కుండా పడుకుంటారు. గాఢ నిద్ర లేకపోతే జాగృత్తావస్థలో ఏ విషయాలైతే చిత్తంలో వృత్తులుగా ఏర్పరచుకున్నారో! అవి కలల రూపంలో వస్తూ ఉంటాయి.

గాఢ నిద్రలో చిత్తం తాత్కాలికంగా కాసేపు తనవృత్తులను ఆపేస్తుంది. అలా గాఢ నిద్రలో చిత్తవృత్తులు ఉండవు. అలాగే ధ్యాన స్థితిలో కూడా చిత్తవృత్తులు ఉండవు. ఈ రెండు స్థితులలో కూడా ఎవరైనా అంతులేని ఆనందాన్ని పొందుతారు. అందుకే ఆ స్థితులలో సమయం తెలియదు, గంటలు నిమిషాల్లాగ గడిచిపోతాయి.

అయితే మెలకువ వచ్చాక, అంటే జాగృతావస్థలోకి వచ్చాక మళ్ళీ చిత్తవృత్తులు అంటే ఆలోచనలు అన్ని వచ్చేస్తాయి. అలాగే మనసు ఏమాత్రం కాళీగా వున్నా ఆలోచనలు వస్తాయి. అంటే చిత్త వృత్తులను అంటే ఆలోచనలను నిద్రలో తాత్కాలికంగా కాసేపు ఆపగలరే కానీ శాశ్వతంగా ఆపలేరు.

అందుకే గాఢనిద్రలో కాసేపు అన్నీ మర్చిపోయి, హాయిగా నిద్ర పోయాను అని తాత్కాలిక ఆనందం పొందడం కాదు, అటువంటి శాశ్వతమైన ఆనందం పొందాలి అంటే? ధ్యానంద్వారా సమాధి స్థితి పొందడం ఒక్కటే మార్గం అని పతంజలి మహర్షి అన్నారు. దానికి ఎవరైనా సరైన గురువును

ఆశ్రయించి, "శ్వాస మీద ధ్యాస " ఉంచి సరియైన ధ్యానం చేయవలసిందే!

ధ్యానసాధన సరిగా లేని జీవుడు ప్రపంచంలోని ఎన్నో విషయాలు చిత్తంలో పోగేసుకుంటాడు. వాటివల్ల ఒక్కొక్కసారి నిద్రపట్టక నిద్ర మాత్ర వేసుకుని గాఢంగా నిద్రపోతాడు. హమ్మయ్య హాయిగా ఉంది అనుకుంటాడు. ఇది ఒక అజ్ఞాని చేసే పని. కాని జ్ఞాని ధ్యాన సాధన చేస్తూ, చిత్తవృత్తుల్ని లేకుండా చేసుకుని హాయిగా నిద్రపోతాడు.

పెద్దలు వర్తమానంలో జీవించండి అని చెప్తారు. ఎందుచేతనంటే? గతంలోని ఆలోచనలు పదే పదే తలుచుకోవడం వల్ల నీకు అశాంతి, దుఃఖం పెరుగుతాయి. ఆలోచనలు పెరిగేకొద్దీ నీ మనసు చంచలావస్థలో ఉన్నట్టు. ఆ చిత్తవృత్తులు లేకపోతే చంచల స్థితి నుంచి నిశ్చల స్థితికి వచ్చినట్టు.

ఏది జరిగినా మన మంచికే అనుకుంటే నీ ఆలోచనలు అక్కడితో ఆగిపోతాయి, అప్పుడు సాధన బాగా కుదురుతుంది. ఒక జ్ఞాని గురువు మాటలు వింటూ, ఆయన ఇచ్చే సలహాలను పాటిస్తూ, సాధన చేస్తాడు, మనసును లొంగ తీసుకుంటాడు.

"శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం" చేస్తే కానీ చిత్తవృత్తులు నిరోధం కావు. ఇతర ధ్యానాలు అంటే మాట మీద, మ్యూజిక్ మీద, పాటమీద ధ్యాస పెట్టినా కళ్ళు మూసుకుని వింటారు, కానీ లోన వృత్తి అలాగే వుంటుంది.

గాఢ నిద్ర చిత్తాన్ని కాసేపు పని చేయకుండా ఆపగలదు. అంత మాత్రాన దాని వృత్తులు పోయాయి అని అనుకోవద్దు. ధ్యానసాధనలో చిత్తవృత్తులు నశింప చేసుకుంటేనే, మనసు కాళీ అవుతుంది. అప్పుడు విశ్వశక్తి తీసుకుంటారు. ఆ విశ్వశక్తి వల్ల ఎన్నోలాభాలు వున్నాయి.

ధ్యానంలో వృత్తుల్ని పూర్తిగా తొలగించుకునే శక్తి వస్తుంది. మరి మనసు శుద్ధి అయ్యే కొద్దీ దేని మీద ఆశ లేకుండా, సాధన కూడా స్వార్థానికి ఉప యోగించకుండా, పబ్లిసిటీ కోసం, పేరు కోసం కాకుండా, భగవంతుని పొందడం కోసం చెయ్యాలి.

అందుచేత లోకులు మెచ్చుకోవడం కాదు లోకేశుడు మెచ్చుకోవాలి అని మనం ఎప్పుడూ అనుకోవాలి. చిన్న చిన్న పరీక్షలు మనకు ఉంటాయి. కానీ పరీక్షలు మన శక్తికి మించి ఎప్పుడూ రావు. ఇది ప్రతి జ్ఞాని గుర్తుంచుకోవాలి. బుద్ధుడు నీ శక్తికి మించిన పరీక్ష నీకు ఎప్పుడూ రాదు అని చెప్తాడు.

అందుకే ఏదైనా అనుకోవచ్చు, కానీ దక్కకపోయినప్పుడు పదే పదే ఆలోచించి వృత్తిగా ఏర్పరచుకోకపోవడమే ఒక జ్ఞాని లక్షణం. మరి నిద్రలో పోగొట్టుకున్నాను అనుకుంటే అజ్ఞాని. నిద్రలో తాత్కాలికంగా పోతుంది కానీ ధ్యానంలోనే చిత్త వృత్తులు పోతాయి అని తెలుసుకున్నవాడు జ్ఞాని అవుతాడు.

కాబట్టి నిద్రలో కాసేపే వృత్తులు నశిస్తాయి. ధ్యానంలో శాశ్వతంగా వృత్తులను నశింప చేసుకోవచ్చు అని పతంజలి మహర్షి బోధించారు. మనం కూడా అవన్నీ తెలుసుకున్నప్పుడు ఇంకా బాగా ధ్యానం చేయగలుగుతాం

5) స్మృతి

స్మృతులు ఎలా ఏర్పడుతున్నాయి? వాటిని చిత్తవృత్తులుగా ఎలా మార్చుకుంటున్నాం అనేది ఈరోజు తెలుసుకుందాం. జీవితంలో కొన్ని సుఖాలు, కొన్ని కష్టాలు, బాధలు, అనుభూతులు ఇవన్నీ పదేపదే తలుచుకుంటూ, ఆలోచనలు పెంచుకుంటూ స్మృతులుగా ఏర్పరచుకుంటున్నారు. స్మృతి అంటే స్మరణకు వచ్చేది.

గత స్మృతులు అంటే జరిగిపోయిన వాటి గురించి జ్ఞాపకం చేసుకోవడమే. జీవితంలో ఎప్పుడో జరిగిపోయినవి పదే పదే తలుచుకోవడం వల్ల అవి స్మృతులుగా ఏర్పడుతూ ఉంటాయి.

కొంతమంది చిన్నతనంలో ఎన్నో కష్టాలు, బాధలు పడొచ్చు. ఆ కష్టాలు, బాధలు మళ్లీ, మళ్ళీ తలుచుకుంటూ మనసులో చెరగని ముద్రలు వేసుకుంటూ స్మృతులుగా మార్చుకుంటున్నారు. అలాగే కొంతమందికి భర్తల వల్ల కష్టాలు

రావచ్చు, కొంతమందికి భార్యల వల్ల కష్టాలు రావచ్చు, పిల్లల వల్ల కష్టాలు రావచ్చు కానీ అవి ఎప్పుడూ ఉండవు.

భర్త ఒకప్పుడు రాక్షసుడు కావచ్చు, తర్వాత మంచిగా మారొచ్చు. బుద్ధ భగవానుడు ఎన్నోసార్లు మార్పు అనేది సహజం అన్నారు. అందుకే మార్పు పట్ల ఎరుకతో గమనించు అని కూడా చెప్పడం జరిగింది.

అంటే ఒకప్పుడు చెడ్డగా ఉన్నవాడు ఈరోజు మంచి వాడిగా మారొచ్చు. కానీ మనకి జ్ఞానం లేక పదేపదే గుర్తుంచుకుంటాం. ప్రస్తుతం మంచి వాడిగా మారినా... ఆ ఇప్పుడు బాగానే ఉన్నాడులే! ఒకప్పుడు ఇలా వుండేవాడేమిటి అంటారు. అలా నీ జీవితంలో సుఖాలు వచ్చినా గతం మర్చిపోలేక పోతున్నావంటే? అజ్ఞానంలో ఉన్నావని అర్థం.

అందుకే మహాత్ములు మనల్ని వర్తమానంలో జీవించమని చెప్పడానికి కారణం. అందుచేత గత సంఘటనల్ని, స్మృతులుగా మార్చుకోవద్దు. పతంజలి స్మృతి కూడా చిత్త వృత్తి అవుతుందని చెప్పడం జరిగింది. అంటే పాతవి తలుచుకోవడం వల్ల, వర్తమానంలో బాగా ఉన్నా, అవే గుర్తు తెచ్చుకుని ధ్యానంలో ఇబ్బందిని నువ్వే కల్పించుకుంటున్నావు.

అందుకే అంటారు బయట నుంచి ధ్యానికి ఎవరూ శత్రువులు రారు, నీ మనసే నీకు శత్రువు అని. మానవుడు మనసుని బలహీన పరుచుకుని, గతంలో జరిగిన దుఃఖాన్ని పదేపదే గుర్తు చేసుకుంటూ వర్తమానంలో వున్న ఆనందాన్ని కోల్పోతున్నాడు.

నీ జీవితంలో గతంలో చేసిన కర్మల వల్ల దుఃఖం ఉన్నా, వర్తమానంలో నీ ప్రవర్తన, నీ ధ్యానసాధన వల్ల ఆ జీవితాన్ని మార్చుకునే అవకాశం నీ చేతిలోనే ఉంది. అందుకే పతంజలి గతాన్ని తలచుకుంటూ వాటిని స్మృతులుగా మార్చుకోవద్దు అంటారు. ఎందుకంటే? మనసులో ఆ రూపాలు తయారు చేసుకున్నప్పుడు అవి స్మృతిగా మిగిలిపోతాయి. ఆ స్మృతి నీకు రాకుండా వుండాలి అంటే ఎప్పటికప్పుడు నువ్వు మర్చిపోవాలి, దానికి ధ్యానమే మార్గం.

అలాగే గత జన్మలోని సంస్కారాలు, వాసనలు కూడా స్మృతులుగా

మారే అవకాశం ఉంది అని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

కర్మ ఫలాలను త్యాగం చేయండి అని కృష్ణ భగవానుడు చెప్తే, మహాత్ములంతా వర్తమానంలో జీవించమని చెప్తున్నారు. సహజంగా సంతోషకరమైన ఆలోచనలు తక్కువగా గుర్తుకు వస్తాయి. మనకి కావాల్సిన వాళ్ళు, మన క్షేమం కోరేవారు చిన్న మాట అన్నా మనం క్షమించగలిగితే అది చిత్తవృత్తిగా మారదు. అది అక్కడే మర్చిపోతే ఇక దానితో బాధే ఉండదు. యోగమార్గంలోకి వచ్చినవారు క్షమించడం నేర్చుకోకపోతే యోగంలో ఎదగలేరు. క్షమించడం నేర్చుకుంటే స్మృతులు చిత్త వృత్తులుగా ఏర్పడకుండా వుంటాయి.

ఆలోచిస్తే గతంలో జరిగిందానిని మళ్ళీ తలుచుకుంటే గతాన్ని వర్తమానంలోకి తెచ్చుకున్నట్టే! నువ్వు గతాన్ని వర్తమానంలో తలుచుకున్నప్పుడు, వర్తమానంలో చేయవలసిన పని కానీ, చేయవలసిన సాధన కానీ, నేర్చుకోవలసిన జ్ఞానం కానీ నేర్చుకోలేవు, సమయం వృధా చేసుకుంటావు.

అలాగే మనం ఎవరితోనైనా ఫోన్ మాట్లాడినప్పుడు జరిగిపోయిన గతం గురించి అందరితోటి పదేపదే డిస్కస్ చేస్తూ టైం వేస్ట్ చేయకూడదు. పనికిరాని మాటలు కూడా వ్యర్థమే, పనికిరాని ఆలోచనలు వ్యర్థమే. అందుచేత పనికిరానివి అప్పుడే మర్చిపోవాలి. అవేవో గొప్ప విషయాలలాగా ఫోన్లో పక్కవాడికి అందించడం. అంటే వర్తమానాన్ని వృధా చేసుకోవడం అంటారు.. వర్తమానంలో పదే పదే తలుచుకుంటూ, ఆలోచనలు పెంచుకుని స్మృతులుగా తయారు చేసుకుని, వాటిని చిత్తంలో వృత్తులుగా ఏర్పరుచుకుని, సాధనని పాడు చేసుకుంటున్నారు.

అందుకే మహాత్ములు గతాన్ని వదిలి, వర్తమానాన్ని పట్టుకో, భవిష్యత్తు గురించి ఊహించకు అన్నారు. భవిష్యత్తు ఎలా ఉండాలో ఊహించుకుంటున్నాం. కానీ జరగవలసినవి ప్రకృతి చూసుకుంటుంది. నీ కర్మ ఎంత వుందో దాని ఫలితం భవిష్యత్తులో రానే వస్తుంది. ఎంత వస్తుందో తెలియని దానిని ఊహించుకుని టైం వేస్ట్ చేసుకోవడం ఎందుకు?

వెళ్ళిపోయిన టైం నీ చేతుల్లో లేదు. దాన్ని తలుచుకుంటూ వర్తమానంలో

చేయవలసిన పనులు ఎందుకు ఆపుకుంటావు? మనం వర్తమానంలో ఎప్పుడు ఏ పని చేస్తున్నామో దాని మీదే దృష్టి పెట్టాలి. మళ్లీ మనం పుస్తకం తీసి చదువుతున్నప్పుడు పుస్తకం మీద దృష్టి పెట్టాలి.

అందుకే పతంజలి ఏ సంఘటనని నువ్వు చూసినా ఫస్ట్ స్మృతిగా మార్చుకోకు, అంటే జ్ఞాపకాలుగా మిగుల్చుకోకు అన్నారు. అది అవసరమైన విషయమా? అక్కర్లేని విషయమా? అని నీకు తెలియక, గతం ఎప్పుడూ వెనక్కి రాదు అని తెలియక పదే పదే తలచుకుంటున్నావు?

జరిగిపోయిన సంఘటనలన్నీ గుర్తు చేసుకుంటూ, మొన్న అక్కడికి వెళ్ళాం, నిన్న ఎక్కడికి వెళ్లాం, అక్కడ అలా జరిగింది అని పదే పదే నెమరు వేసుకోవలసిన అవసరం లేదు. అందుకని ఏ సంఘటనలు జరిగినా అవి మంచి అవ్వచ్చు, చెడ్డవి అవ్వచ్చు. ప్రతి వాడి జీవితంలో చెడ్డే జరగదు. ప్రతి వాడి జీవితంలో మంచి పూర్తిగా ఉండదు.

అదీ వుంటుంది, ఇదీ వుంటుంది. ఏ సంఘటన జరిగినా మాటలని స్మృతులుగా మార్చుకోకండి. అలా స్మృతులుగా ఏర్పర్చుకుంటే అవి చిత్తవృత్తులుగా మారి అవి సాధనలో ఇబ్బంది పెడతాయి. స్మృతులు ఏర్పరచుకోవడం, వృత్తులుగా మార్చుకోవడం, ధ్యానంలో ఇబ్బంది పడడం ఈ మూడు మీ వల్లే జరుగుతున్నాయి.

అందుకే బయట ఎవరూ శత్రువులు లేరు. **“విషయ చింతన ఉంటే నీకు నువ్వే శత్రువువి, ఆత్మ చింతన ఉంటే నీకు నువ్వే మిత్రుడివి”.** విషయ చింతన అంటే ప్రపంచం కోసం, ప్రపంచంలో జరిగే సంఘటనల కోసం, బంధువుల కోసం, మిత్రుల కోసం వీటన్నింటి గురించి చింతన చేయడం. వీటి వల్ల బంధంలో ఇరుక్కుపోతున్నారు. ఆత్మ చింతన వల్ల బంధం నుండి విడువడతారు.

ఎవరు నీ చిత్తవృత్తుల పోగొట్టలేరు. ఎంత కష్టమైనా “శ్వాస మీద ధ్యాస” పెట్టు. ఎందుకంటే? మనసు లొంగేది శ్వాసకే, దేనికీ లొంగదు. మ్యూజిక్‌కి, గైడింగ్‌కి అది లొంగదు, ఇంకా బలిష్టంగా తయారైపోతుంది.

వస్త్రం లేకుండా చేయాలంటే పోగులు పీకాలి. మనసు లేకుండా చేయాలంటే ఆలోచనలు తీసేయాలి. ఆలోచనలు తీసేయాలంటే ఒకే ఒక్క మార్గం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

మనసును లొంగదీసే శక్తి, మనసును బలహీనంగా చేసే శక్తి ఒక్క శ్వాసకే ఉంది కానీ ఇంక దేనికి లేదు. ఎందుకంటే జీవుడిలో శ్వాస, మనసు ఒక్కసారే ప్రవేశించాయి. అది ఉత్తర గీతలో కృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు. ఒక జీవుడిలో శ్వాస, మనసు ఒకసారే ప్రవేశించాయి కాబట్టి, ఒకదానికొకటి అవినాభావ సంబంధం ఉంటుంది కాబట్టి మనసు లొంగదీసే ఏకైక మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత చిత్తవృత్తుల్ని పోగొట్టాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానం చేయాలి. యోగ మార్గంలో ఉన్న వారికి చిత్తవృత్తులు నశిస్తాయి కానీ మిగతా వాళ్ళకి నశించవు. కష్టం అనుకోవడం మానవుడి మనసే, సుఖం అనుకోవడం మానవుడి మనసే, యోగం, భోగం అన్నీ మనసువే.

అది పెరిగే పరిసరాలను బట్టి మనసు వుంటుంది. ఇప్పుడు యోగం కావాలనుకుంటున్నారంటే మీ చుట్టూ యోగం వుంటుంది. అదే ఖరీదైన ఇంటికి వెళ్లి చూస్తే అది నాకు ఉంటే బాగుంటుంది అని అనుకుంటే మరలా భోగం వైపుకు వెళ్ళిపోతుంది. అంటే యోగం కోరుకునేది మనసే, భోగం కోరుకునేది మనసే, చూడాలని తపించేది మనసే, స్మృతులుగా మార్చుకునేది మనసే, దాన్ని వృత్తులుగా మార్చుకునేది మనసే. అందుకే అన్నింటికీ కారణం మనసే. బయటినుంచి ఏదీ రాదు.

మన ఆలోచన విధానం పెరగాలి అంటే బుద్ధి వికసించాలి. అప్పుడు అవగాహనా శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. బుద్ధి వికసించకపోతే నేరో మైండ్ వుంటుంది. బుద్ధి వికసిస్తే బ్రాడ్ మైండ్. నేను నేను అనుకోవడమే సంకుచిత మనస్తత్వం.

అందరి గురించి నువ్వు ఆలోచించినప్పుడు నీ గురించి నువ్వు ఆలోచించనే ఆలోచించవ్, అందరూ బాగుండాలి అందరూ ధ్యానులు కావాలి,

అందరూ హ్యాపీగా ఉండాలి, అన్ని జీవులు సంతోషంగా ఉండాలి ఈ ఆలోచన ఉందనుకోండి మీ గురించి మీరు ఆలోచించవలసిన అవసరం ఉండదు.

ఏదైనా స్వీకరించే మనస్తత్వం వున్నా, అందరినీ క్షమించే మనస్తత్వం వున్నా, స్మృతులు చేసుకోరు, వృత్తులు పోగు చేసుకోరు, సాధన చక్కగా కుదురుతుంది.

అప్పుడు నీ వృత్తులు తగ్గుతూ వుంటాయి, నీ బాధలు తగ్గుతూ వుంటాయి. వెలుతురు వైపు వెళ్లే కొద్ది చీకటికి దూరమవుతుంది. వెలుతురు వైపు అడుగులు వెయ్యకపోతే ఎప్పుడూ చీకటిలోనే వుంటారు. చీకట్లో నుండి వెలుతురికి పయనించే మార్గమే 'ధ్యానం'. నువ్వు ఎప్పుడైతే ధ్యానంలోకి వచ్చావో నీ బుద్ధి వికసించినట్టే లెక్క. వికసించలేదు అంటే ధ్యాన సాధన సరిగా లేదనే అర్థం.

మొదట్లో తక్కువగా అర్థమవుతుంది. కానీ రాను రాను అన్ని వినడం వల్ల, సాధన చేయడం వల్ల, మనస్సు ప్యూరిటీ అవ్వడం వల్ల, ఎదుటివాడి తప్పుల్ని కూడా క్షమించే గుణం వస్తుంది. అందర్నీ ప్రేమించ గలగడమే బుద్ధత్వంలో వుండడం. నువ్వు అందర్నీ ప్రేమించినప్పుడు ఏ పని చేసినా భగవంతుడే నా చేత ఈ పని చేయిస్తున్నాడు అని అనుకున్నప్పుడు నీకు స్మృతులు వుండవు, వృత్తులూ వుండవు, ఏమీ వుండవు. అప్పుడు చక్కటి సాధన కుదురుతుంది. అప్పుడు విశ్వ ప్రేమికులం కాగలుగుతారు.

అది తెలుసుకుంటే లక్ష్యం మీద దృష్టిపెట్టి తన మార్గం ఎంత బాగుందో ఆలోచిస్తూ ముందుకు వెళ్తారు. అంతేగాని ఆగి ప్రక్క వాడిని గమనించినా కూడా నీ జీవితం వృథా అవుతుంది. అందుచేత లక్ష్యం వైపు, గమ్యం వైపు మీ ప్రయాణం వుండాలి.

అందుకే చిత్తవృత్తుల్ని తయారు చేసుకునేది మీరే! అది పోగొట్టుకునే మార్గం యోగమేనని పతంజలి చెప్పాడు. చిత్త వృత్తుల్ని అజ్ఞానంతో తయారు చేశావ్, నువ్వు జ్ఞానవంతుడివి అయినప్పుడు వృత్తులు అవే పోతాయి. అందుకే ధ్యానం తప్పించి రెండోది లేదు అన్నారు. లోపం మీలోనే ఉంది. ఆ లోపాన్ని

సరిచేసుకునే శక్తి కూడా మీకే ఉంది. వేరెవరూ మీ లోపాలను సరి చేయరు. ఇది అర్థమైతే లోపాలను సరి చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్తారు.

చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించాలి అంటే అభ్యాస వైరాగ్యాలతో కూడా నిరోధించవచ్చు.

"అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్ నిరోధః" అన్నారు.

పతంజలి వైరాగ్యం ఉంటే కాని అభ్యాసం సాగదు అన్నారు. అంటే ప్రతి వారిలో ముందు వైరాగ్యం రావాలి. అందుచేత వైరాగ్యం గురించి తెలుసుకుందాం. ముందుగా వైరాగ్యం రెండు రకాలు అని తెలుసుకోవాలి.

1) విషయ వైరాగ్యం, 2) పరమ వైరాగ్యం.

ఈ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చినప్పుడు ఏ విషయం వింటున్నా, తెలుసుకున్నా ప్రతి నిమిషం నా ఎదుగుదలకే అని తెలుసుకోవాలి.

1) విషయ వైరాగ్యం: అష్టావక్రుడు, అష్టావక్ర గీతలో **"విషయాలను విషంగా త్యజించాలి"** అని చెప్పడం జరిగింది. విషం ఒక్కసారే మనిషిని చంపుతుంది, కానీ విషయాలు జన్మంతా చంపుతూనే వుంటాయని అష్టావక్రుడు అన్నాడు. అలాగే పతంజలి మహర్షి కూడా దాన్నే ముందుగా తీసుకున్నారు.

ఏమిటంటే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎదగాలి అనుకున్న వారిని ముందుగా విషయాలే ఎదగకుండా ఆపుతాయి. ఆ విషయాలే చిత్తవృత్తులుగా ఏర్పడతాయని చెప్తారు.

విషయ వైరాగ్యం మనసుని కంట్రోల్ చేసుకోవడానికి చాలా ఉప యోగపడుతుంది. విషయ వైరాగ్యం అంటే అన్నీ వదిలిపెట్టడం కాదు. అందుకే రెండు పేర్లు పెట్టాడు విషయం వైరాగ్యము, పరమ వైరాగ్యం అని. అంటే మనకి అవసరం లేని విషయాలు వదిలిపెట్టాలి.

చాలామందికి అవి అక్కర్లేని విషయాలని కూడా తెలీదు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చిన వారికి విచారణ చేసుకుంటే, సాధనకి ఉపయోగపడని ప్రతి విషయము అక్కర్లేనిదే అని తెలుస్తుంది.

చూడండి ఎవరైనా ఇద్దరు మాట్లాడుకుంటుంన్నప్పుడు ప్రక్కనే కూర్చుని

వింటారు. అవసరమైతే ఇతరులకు చేరేసి, దాని గురించి వాళ్లతో డిస్కషన్ చేసి ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు వాటి గురించి ఆలోచిస్తారు. అంటే? ఆ విషయాలను పట్టించుకోవడం ఒక తప్పైతే, ప్రక్క వాడితో డిస్కస్ చేయడం రెండో తప్పు, దాని గురించి కాళీగా ఉన్నప్పుడు మరల ఆలోచించడం మూడో తప్పు.

ఇలా పొరపాట్లు చేస్తూ, అక్కర్లేనివి మనసులో వేసుకుని వాటిని వృత్తులుగా మార్చుకుని, సాధన కుదరట్లేదు అనుకుంటారు. అందుకే అక్కర్లేని విషయాలు, నీకు సంబంధం లేనివి, ప్రక్కవాడి విషయాలు వదిలేయాలి అంటారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో బుర్రలో చెత్త నింపకూడదు. ప్రతి విషయాన్ని, ప్రతి చెత్తని బుర్రలో వేసుకోవడం వల్ల ఏకాగ్రత పోతుంది. ఏకాగ్రత లేకపోతే గురువు చెప్పింది ఎక్కదు.

పుస్తకం చదువుతున్నా బుర్రకి ఎక్కట్లేదు అంటారు. కారణం చెత్త విషయాలు మనసులో పోగేసి ఉంచితే ఆధ్యాత్మిక విషయాలు ఎలా ఎక్కుతాయి? చాలామంది మాకు అర్థం కావట్లేదండి అంటారు. కొంతమంది ఓషో పుస్తకాలు అసలు అర్థం కావు అంటారు.

అలాగే భగవద్గీత గాని, పురాణాలు కానీ, వేదాలు కానీ, ఉపనిషత్తులు కానీ చదివినప్పుడు అర్థం అవ్వట్లేదు అంటే చెత్తను పోగేయడం వల్లనే. అంటే అక్కర్లేని విషయాలు మనసులో నింపడం వల్లనే.

రోజూ కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చేస్తే చెత్తను వదిలించుకుంటాం, కాని కళ్ళు తెరిస్తే మరల చెత్తని నింపుకుంటాం.

చూడండి ధ్యానం కుదరట్లేదని కొంతమంది ధ్యానంలో కూర్చోరు. ఏదో వంకపెట్టి ధ్యానాన్ని అశ్రద్ధ చేస్తారు, కానీ తినడం మానరు, నిద్రపోవడం మానరు, మిగతా అన్నిపనులు చేస్తుంటారు.

ఇద్దరు కూర్చుని సబ్జెక్టు గురించి మాట్లాడుకోకుండా వాడి గురించి, వీడి గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు అంటే మీరు విషయ చింతనలో ఉన్నట్టే! అప్పుడు మీ ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. ఇలాంటి చిన్న చిన్న తప్పులే ఎదగలేక

పోవడానికి కారణం.

పతంజలి విషయ చింతన వదలక పోతే ఏకాగ్రత పెరగదని చెప్పారు. పెరగకపోతే వచ్చే నష్టం ఏమిటి అంటే మనలో మళ్లీ బద్ధకం పెరుగుతుంది. ఏదైనా ఏకాగ్రతతో విన్నప్పుడు మీ అంతరాంతరాలలోకి వెళ్తుంది. తర్వాత విని రాసుకుందాంలే అనుకుంటే అది రెండవ పక్షమే!

అలాగే ఇతరుల పనిలో కలగ చేసుకోకూడదు. విషయ చింతనే కాదు. నీకు కావలసిన విషయం నేర్చుకో అంతేగాని పక్కవాడి విషయాల్లో దూరి నాకు ధ్యానం కుదరట్లేదు అంటే ఎలాగ? అందుకే అక్కర్లేని విషయాలు చర్చించడం, అక్కర్లేని విషయాలు పట్టించు కోవడం, అక్కర్లేని వాటిలో తల దూర్చడం, అక్కర్లేని వాటి గురించి ఆలోచించడమే విషయ చింతన అంటారు.

ఆ విషయ చింతన పోవాలి అంటే విషయ వైరాగ్యం కావాలి. కానీ గమనించుకోండి ఏదైనా సరే మార్పు రావాలి అంటే చిత్తవృత్తులు పోవాలి. అవి యోగం ద్వారానే పోతాయి.

విషయ వైరాగ్యము అంటే అక్కర్లేని విషయాలను వదిలేయడమే. ఈ వైరాగ్యము అంటే చాలామంది సన్యాసం పుచ్చుకోవడం అనుకుంటారు. సన్యాసం వైరాగ్యం కాదు, సన్యాసం వల్ల కొన్ని కర్మలు అంటే వర్తమాన కర్మలు ఆపొచ్చు. సన్యాసం వల్ల గత కర్మలు నివృత్తి కావు. దానికోసం మళ్లీ జన్మ తీసుకోవాలి. అందుకని సన్యాసం గొప్ప విషయం కాదని తెలుసుకోవాలి.

ప్రస్తుతం మన పని సాధన చేయడం, జ్ఞానం పెంచుకోవడం. పనుల్లో ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉండాలి కానీ బద్ధకం చూపించకూడదు. శరీరంతో పాటు మనసు కూడా అనారోగ్యమైనప్పుడు ఏ పనీ మనం చేయలేము. అందుకని ముందు మనసు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. మనసుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి అంటే దానికి చక్కని జ్ఞానం అందించినప్పుడు మనసు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

విషయాల వల్ల చిత్తవృత్తులు ఏర్పడుతున్నాయి కాబట్టి, విషయం వైరాగ్యం అలవర్చుకుంటే అవి మన నుంచి దూరంగా ఉంటాయి అని మనకి

చెప్పడం జరిగింది.

2) పరమ వైరాగ్యం:- పరమ వైరాగ్యం అంటే? ఏ గుణంలో ఉన్నా నేను కరెక్ట్ అనుకోకుండా ఆ గుణాలను మార్చుకునే దిశగా పయనించడమే పరమ వైరాగ్యం. చాలామంది అది మూర్ఖత్వమే అనుకోవచ్చు, అజ్ఞానమే అనుకోవచ్చు కాని వాడి ప్రవర్తన వాడికి చాలా కరెక్ట్.

రావణాసురుడు వాడి గుణానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తించాడు. ఈ సృష్టిలో నాలుగు గుణాలు ఉన్నాయి. తమో గుణం, రోజో గుణం, సాత్విక గుణం, నిర్గుణం. రామాయణం చూస్తే తమోగుణంలో కుంభకర్ణుడు, రోజోగుణంలో రావణాసురుడు, సాత్వికంలో విభీషణుడు, శుద్ధ సాత్వికంలో ఆంజనేయుడు, నిర్గుణంలో రాముడు ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు.

ఏ మానవుడైనా సరే పుట్టుకతో తమోగుణంలో ఉన్నా, చివరకి నిర్గుణుడిగా ఎదిగినప్పుడే దైవంగా మారుతాడు. అందుకే పతంజలి మహర్షి ఎవరికైనా సరే వైరాగ్యం మొట్టమొదటి మెట్టైతే, పరమ వైరాగ్యం చివరిమెట్టు అన్నారు. అంటే తమోగుణంలో ఉన్నపుడు బద్ధకం, రజోగుణంలో ఉన్నప్పుడు అహంకారం, సాత్విక గుణంలో మంచిగా ఉంటూ, శుద్ధ సాత్వికంలో భగవంతుడు మీద ఆసక్తితో ఉంటూ, నిర్గుణంలో రాముడిలాగా తానే భగవంతుడిగా మారిపోతాడు.

ఎప్పుడూ కూడా మానవ ప్రయత్నం ఉంటేనే ఏదైనా సాధిస్తారు. ఇప్పుడు సాధన చేస్తున్నాము, జ్ఞానం పొందుతున్నాము, పంచుతున్నాము కానీ నేను కాబట్టి చెప్తున్నాను అనే అహంకారం మనం పెంచుకుంటే సాత్విక గుణం, రజోగుణం రెండూ కలిపి ఉన్నట్టు. నాకు కీర్తి ప్రతిష్టలు కావాలి, ఇంకా వాంఛలు, కోరికలు ఉన్నాయి అంటే ఇంకా రజో గుణం మారలేదు అని లెఖ్ఖ. మన ప్రవర్తనను బట్టి గుణాన్ని మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. పతంజలి నీ గుణాల మీద కూడా వైరాగ్యం పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి అన్నారు.

ఇప్పుడు **"సాధనలోకి వచ్చాక అది కావాలి, ఇది కావాలి, నాకే వుండాలి, నాకే పేరు రావాలి అనే కోరిక వుంటే రజోగుణంలో వున్నట్టే".** ఇది కూడా

పోతే కానీ నేను దైవంగా మారలేను అని తెలుసుకోవాలి. సాధనవల్ల మాత్రమే ప్రవర్తన మారుతుంది.

ఆత్మ మీద ఆసక్తి ఉన్న వారు తమోగుణం, రజోగుణం పూర్తిగా మార్చుకోవాలి. దానికి ఆహార నియమాలు పాటించాలి. అందుకే మొట్టమొదట పత్రిగారు ఆహారం గురించి చెప్పడం జరిగింది. ఆహారం నీ గుణం కూడా నిన్ను ఎదగనివ్వకుండా చేయొచ్చు, కాబట్టి గుణం మీద నువ్వు వైరాగ్యం తెచ్చుకుంటే అదే పరమ వైరాగ్యం.

ఆంజనేయ స్వామి శుద్ధ సాత్వికంలో ఉన్నప్పుడు రాముడు వేరు, నేను వేరు అనుకుంటూ రాముడే దేవుడు అనుకున్నాడు. కానీ రాముడి దగ్గర జ్ఞానం పొందాక, రాముడూ నేను ఒకటే అనుకున్నాడు.

బుద్ధుడు ఎదుటివాడిలో చెడ్డని పట్టించుకోకుండా వాడిలో ఉన్న మంచిని నేర్చుకో అన్నాడు. బుద్ధుడు మంచిని నేర్పాడు అంటే మనల్ని సాత్వికం నుండి శుద్ధ సాత్వికంలోకి తీసుకెళ్లడానికి చూశాడు.

ఎదుటి వాడిని హింస పెడితే నిర్గుణ స్థితిలోకి రాము. కానీ లోక కళ్యాణం కోసం అధర్మాన్ని ఖండించగలగడం ఒక్క నిర్గుణుడికే సాధ్యమవుతుంది. అందుకే గుణాలని కూడా దాటాలి అని పతంజలి చెప్పాడు. అంటే నువ్వు ఏ గుణంలో ఉన్నావో అలా ఉండిపోవడం కాదు. నేర్చుకో.. ముందుకి వెళ్ళు, ఆ గుణం వల్ల నువ్వు దైవం కాలేవని తెలుసుకో. నేను చేసింది కరెక్ట్ అనుకోవడమే తృష్ణ. అందుకని ఎప్పుడైతే సాధనలోకి వచ్చావో, ఎప్పుడైతే ఆత్మమీద ఆసక్తి పెంచుకున్నావో ఆ గుణం మీద తృష్ణ వదిలి సాత్వికం, శుద్ధ సాత్వికం, చివరకు నిర్గుణంలోకి రావాలి. అప్పుడు నేను, నాది, మాది అనేది వదిలి పై మెట్టుకి ఎదుగుతావు. ఆంజనేయస్వామిలా అధర్మం ఖండించడానికి ప్రయత్నిస్తే శుద్ధ సాత్వికంలోకి వచ్చినట్టే. మిత్రుడిని శత్రువుని సమానంగా చూడగలిగే స్థితి నిర్గుణం. అది రాముడికి ఉంది. మరి శత్రువైన విభీషణుడు తన దగ్గరికి వస్తే చేరదీయలేదా?

నేనన్నది కరెక్ట్, నేను చేస్తున్నది కరెక్ట్ అంటే నీ గుణాన్ని నువ్వు ఇంకా

పెంచి పోషిస్తున్నట్లే. నువ్వు తప్పు చేసి సమర్థించుకుంటున్నా, నువ్వు ఇంకా తప్పు చేస్తున్నా, కచ్చితంగా తమో గుణంలో, రజోగుణంలో వున్నావని అర్థం. దాన్ని సమర్ధించుకుంటున్నావు అంటే ఆ గుణాన్ని నువ్వు ఇంకా ప్రేమిస్తున్నావని, నువ్వు ఉన్నతం వైపుకు వెళ్లాలని ఆశించట్లేదని తెలుసుకోవాలి.

మరి ఇక్కడ పతంజలి మహర్షి ఏం చెప్పాడు? **“నీ తప్పులు నువ్వు చూసుకుంటూ, నువ్వు ఉన్న గుణంలో ఉండిపోకుండా సరి చేసుకుంటూ ముందుకు ఎదగడానికి ప్రయత్నించాలన్నారు”.** శరీరము మనసు దగ్గర ఆగిపోతే తమో గుణం, రజోగుణంలో వున్నట్టు. ఆత్మ దగ్గరికి చేరుతున్నావా సాత్విక గుణంలో వున్నట్టు. లోక కళ్యాణం కోసం పాటు పడ్డావా? శుద్ధ సాత్వికంలో వున్నట్టు.

శత్రువు, మిత్రుడు అని బేదం చూడకుండా అందరినీ ఆత్మగా చూసావా నిర్గుణుడిగా మారినట్టు, అంటే దైవంగా మారినట్టు. మరి ఇవన్నీ ఎలా వస్తాయి?

1) ఆహార నియమాలు, 2) సరైన సాధన, 3) సత్య జ్ఞానం.

సరియైన ఆహారం అంటే సాత్వికమైన శాకాహారం. సరైన సాధన అంటే “శ్వాస మీద ధ్యాస”. సత్య జ్ఞానం అంటే ఆత్మ జ్ఞానం.

ఉదాహరణ:-మీ కాలిలో ముల్లు గుచ్చుకుంటే, ఆ నొప్పికి కాలు ఏడవాలి కానీ కన్నెందుకు ఏడుస్తుంది? ఆ ముల్లును చెయ్యి ఎందుకు తీస్తుంది? అంటే కాలు నేనే, చెయ్యి నేనే, కన్నూ నేనే కాబట్టి. అన్ని ఈ శరీరంలో భాగాలే కాబట్టి. కాలికి దోమ కుడుతుంటే చెయ్యి వెళ్లి కొడుతుంది. అలాగే ఈ సృష్టి అంతా భగవంతుడే, సృష్టిలో జీవులన్నీ భగవత్ స్వరూపాలే.

కాబట్టి ఏ జీవికి మనం హాని చేస్తున్నా, ఏ జీవిని బాధ పెడుతున్నా మనల్ని మనం బాధ పెట్టుకున్నట్టే. అందుకే నీ గుణాన్ని బట్టి నీ ప్రవర్తన వుంటుంది కాబట్టి, ముందు నీ ప్రవర్తనను చూసుకుంటూ ఉండు. నేను రజోగుణంలో, తముగుణంలో ఉండబట్టే నా అనే స్వార్థం ఉంది అని తెలుసుకోవాలి. ఆ గుణాన్ని కూడా దాటి వెళ్లాలి.

నీ గుణాల మీద ఉన్న తృష్ణని నశింప చేయడమే పరమ వైరాగ్యం.

ఎందుకంటే అందులో వుండిపోతే ఎదిగే అవకాశం లేదు, జీవుడు దేవుడని తెలుసుకునే అవకాశం లేదు, దేవుడిగా ఎదిగే అవకాశం కావాలి అంటే గుణాన్ని మార్చుకోవాలి. ఆత్మ మీద ఆసక్తి ఉంటే నీ గుణాలను నువ్వు మార్చుకుంటావు. నువ్వు సాత్వికంలో ధ్యానసాధన లోకి వచ్చినా... శుద్ధ సాత్వికంలో లోక కళ్యాణం చేసినా... నిర్గుణంలో అందరూ ఒకటే అనే స్థితికి వస్తే? నువ్వు దైవంగా మారతావు.

అందుకే నీ గుణం మీద నీకు తృష్ణ నశించాలి, అదే పరమ వైరాగ్యం. సాధన పెరిగే కొద్దీ మనం చేస్తున్న తప్పేంటో, మంచేంటో మనకు తెలుస్తుంది. అందుకే కొంతమంది జనాల్ని వేరువేరుగా చూస్తారు, కొంతమందిని విమర్శిస్తారు. ఇంకా భార్య మాట వినేదేమిటి? నా భర్త చెప్పినట్టు నేను ఎందుకు వినాలి? అనుకుంటారు. మరి ఇవి చూసుకుంటూ ఉండాలి.

విచారణ చేసుకున్నప్పుడు, ఎక్కడ తప్పు చేస్తున్నాం? ఏతప్పు వల్ల ఎదగకుండా పోతున్నామని తెలుసుకుని సరి చేసుకుంటూ, ఉన్న గుణాన్ని తగ్గించుకుంటూ, ఉన్నత గుణం వైపుకి ప్రయాణం సాగుతూ ఉండాలి. ఆ గుణాలను మార్చుకోవడమే పరమ వైరాగ్యం.

ఉన్న గుణంలో ఉన్నట్టు ఉండిపోకూడదు. రావణాసురుడు ఆగిపోయి రాక్షసుడిలా మిగిలాడు. రాముడు దాటిపోయి దైవంగా ఎదిగాడు. మరి అందుకే పురాణాలు కానీ, సత్ గ్రంథాలు కానీ మనం ఎలా ఎదగాలి, ఏం వదలాలి అన్నది నేర్పిస్తూ ఉంటాయి. అందుకే పరమ వైరాగ్యం అంటే మన గుణాల మీద ఉన్న కోరిక, తృష్ణ అంటే ఆసక్తి ఏదైనా అనుకోండి దాన్ని వదిలి ఉన్నత గుణం వైపుకి, మన గమ్యం వైపుకు పయనించాలి.

అందుచేత ఉన్న గుణంలో ఉండిపోకుండా, **"విషయ విరక్తి కలిగితే వైరాగ్యం. గుణం మీద ఆసక్తి పోతే పరమ వైరాగ్యం"** అని చెప్పడం జరిగింది. ఏది ఏమైనా పతంజలి చెప్పేది విని వదలేయడం కాదు, అభ్యాసం చేయాలి. ఈ అభ్యాసము అనే పదం ప్రాపంచికంగా ఒక రకంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఇంకొక రకంగా ఉంటుంది.

ప్రాపంచిక అభ్యాసం అంటే కనబడే దాన్ని చూసి అభ్యసించడం. చూడండి చిన్నప్పుడు స్కూల్లో చదువుతున్నప్పుడు, అక్షరాభ్యాసం అంటే తల్లిదండ్రులు అక్షరాలు రాసి దాని మీద పిల్లలతో దిద్దిస్తూ ఉండేవారు. అలా దిద్దుతూ అక్షరాలు నేర్చుకుంటారు. దీనినే ప్రాపంచిక జీవితంలో అభ్యాసం అంటారు. అలాగే బోర్డు మీద నోట్స్ వ్రాస్తే అది చూసి వ్రాసేవారు. అలా ప్రాపంచికంలో చూసి నేర్చుకుంటారు.

కాని ఆధ్యాత్మికతలో అభ్యాసం అంటే గురువు చెప్పిన దాన్ని పదే పదే మననం చేస్తూ ప్రాక్టీస్ చేయడం. చూడండి పత్రిగారు "శ్వాస మీద ధ్యాస " అన్నారు. ఎవరికి వారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి అభ్యాసం చేస్తున్నాం కదా? అలా ఆధ్యాత్మికంలో గురువు చెప్పిన విషయాలను అలా అభ్యాసం చేయడమే అసలైన అభ్యాసము అంటారు వశిష్టుల వారు.

అలాగే ఆత్మజ్ఞానం తెలుసుకొని, దానిలో ఎదగడానికి కావలసిన సాధన తెలుసుకొని, ఆ సాధనను జ్ఞానాన్ని నిత్యము అభ్యసిస్తూ, గొప్ప ఆత్మజ్ఞానిగా, బ్రహ్మజ్ఞానిగా ఎదగాలి. గురుముఖత విన్నది నీకు నువ్వుగానే అభ్యసించాలి అని వశిష్టుల వారు చెప్పారు. మరి పతంజలి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అభ్యాసమే చాలా ముఖ్యం అని చెప్తున్నాడు.

ఎందుకు అంటే అభ్యాసం లేకుండా ఆధ్యాత్మికతలో ఎదగడం చాలా కష్టం. చూడండి చిన్నప్పటి నుంచి ధ్యానం తెలీదు. అమ్మ నాన్న నేర్పలేదు. మరి చిన్నప్పటి నుంచి తినడం నేర్పించారు, అన్నీ నేర్పించారు. ఆ తినడం, వాళ్ళు నేర్పినవన్నీ కూడా చాలా ఈజీగా అనిపిస్తాయి. కానీ ధ్యానం వాళ్ళు నేర్పని మూలానా మనకి ఆ ధ్యానం చాలా కష్టంగా అనిపిస్తుంది.

కాని అలవాటు చేసుకుంటే ఆటోమేటిక్‌గా వస్తుంది. అందుకే ధ్యానానికి వచ్చిన కొత్తలో ఆలోచనలు వస్తున్నాయి కష్టంగా ఉంది అంటారు. ఇంకా ఆగట్లేదు అని. కాని అభ్యాసం చేస్తే దారిలో పడుతుంది. కానీ చిత్తవృత్తుల్ని అంటే ఆలోచనలు పూర్తిగా లేకుండా అభ్యాసం చేయాలి. అంటే చిత్తానికి వృత్తులు లేని స్థితిలోకి తీసుకు వెళ్ళాలి.

ధ్యానంలోకి వచ్చాక కొద్ది కొద్దిగా అక్కర్లేని విషయాలు వదిలేయాలి. అక్కర్లేని తిండి వదలడం నేర్చుకున్నాం, మాంసారం వదలడం, వెల్లుల్లి వదలడం అలవాటు చేసుకున్నాం. కానీ చిత్తానికి వృత్తులు లేని స్థితికి తీసుకు వెళ్ళడమే అలవాటు చేసుకోవాలి.

అందుకే మహాత్ములు ఒక మాట చెప్తారు. నీ బాహ్యేంద్రియాలు అన్నీ పని చేస్తున్నా, అవి పని చేయలేని స్థితిలోకి తీసుకు వెళ్ళాలి, అదే అభ్యాసం. అంటే కళ్ళు చూస్తున్నాయి, చూస్తున్న విషయం చిత్తానికి అందించకూడదు అంటే కళ్ళుండి గుడ్డివాడిగా, చెవులుండి చెవిటివాడిగా, నోరుండి మూగవాడిలా వుండగలగాలి.

ఒక మత్తు మందు ఇచ్చిన వాడికి అవయవాలన్నీ పని చేస్తూ వుంటాయి. కానీ గ్రహించలేని స్థితిలో ఉంచుతారు. అలాగే చిత్తానికి వృత్తులు లేని స్థితికి తీసుకు వెళ్లాలంటే ధ్యానమే మార్గం.

నీకు దుఃఖం లేని స్థితి రావాలి అంటే ధ్యానం చేయి అని చెపుతారు. చిత్తం యొక్క వృత్తులు నశించిన రోజు నీకు దుఃఖం పోతుంది. ధ్యానం అంటే ఏమి ఆలోచించకుండా కూర్చోవడం అంటే వర్తమానంలో ఉండడం. అప్పుడు దుఃఖం, బాధ, కష్టం ఏదీ వుండదు. అందుకే ప్రతి మహాత్ముడు గతానికి వెళ్ళొద్దు, భవిష్యత్తుకి వెళ్ళొద్దు, వర్తమానంలోనే జీవించు అంటారు.

కళ్ళు తెరిచాక వర్తమానం అంటే నువ్వు చేసే పని మీద నీ దృష్టి వుంచడం. అంటే ఏ పని చేస్తుంటే ఆ పని మీద దృష్టి ఉండాలి. భోజనం చేస్తుంటే భోజనం మీద దృష్టి, వంట చేస్తున్నప్పుడు వంట మీద దృష్టి. నడుస్తున్నప్పుడు నడక మీద దృష్టి ఉండాలి.

ఇంకా ఎవరికైనా సాయం చేసినప్పుడు, వాళ్ళ ముఖంలో సంతోషం చూసినప్పుడు, మీ అంతరంలో ఆనందానుభూతి కలుగుతుంది. అలాగా కొన్ని వృత్తులు తగ్గించుకోవచ్చు.

అలాగే భగవంతునికి సంబంధించిన సేవా కార్యాలు అంటే ధ్యానం క్లాస్ పెట్టడం, ధ్యానం చెప్పడం, ధ్యానం క్లాసులో భోజనాలు పెట్టడం

లాంటివి చేస్తున్నప్పుడు చిత్త వృత్తులు ఏర్పడవు.

అలా విచారణ ద్వారా కొంత, వైరాగ్యం ద్వారా కొంత, సేవద్వారా కొంత మెల్లి మెల్లిగా ఆ వృత్తుల్ని తగ్గించుకోవాలి.

ఒక్కసారే ఎవ్వరు కూడా వృత్తుల్ని తగ్గించుకోలేరు అని పతంజలి చెప్పడం జరిగింది. అభ్యాస వైరాగ్యం అని అందుకే అన్నాడు. వైరాగ్యం పొందాలి అంటే భగవంతుని సృష్టిలో, భగవంతుని కంటే ఏది గొప్పది కాదు కాబట్టి ఈ ప్రపంచం మీద వైరాగ్యం, విషయాల మీద వైరాగ్యం, అన్నిటి మీద వైరాగ్యం పెంచుకుంటూ అభ్యాసం చేయగలగాలి.

అన్నీ ఒక్కసారే రావు, కొన్ని అభ్యాసం ద్వారా సాధించాలని చెప్పడం జరిగింది. దానికి నువ్వు చేసే ప్రయత్నమే అభ్యాసము అంటారు.

అందుకే పతంజలి **"చిత్తవృత్తులు క్షీణించిన వాడి చిత్తం జాతి రత్నం కంటే గొప్పది"** అని చెప్పారు. అంటే చిత్తవృత్తులు లేని వాడి చిత్తం అంత గొప్పది అన్నమాట.ఎందుచేతనంటే "చింతలు లేని చిత్తంలో భగవంతుడే వుంటాడు అంటారు". చిత్త వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు లేకపోతే ఉండేది వాసుదేవుడే అంటే ఆత్మే వుండేది.

అందుచేత చిత్తవృత్తులు నిరోధిస్తే! అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేస్తే మనసు దేనికి స్పందించదు. అంటే చూస్తున్నా కావాలి అనదు, వింటున్నా వినిపించదు, మాట్లాడుతున్నా అనవసర మాటలు ఉండవు.

ఎంతసేపూ సత్యం, హితం, మితం, ప్రియం లాంటి మాటలే వస్తాయి. పరుష వాక్కులు మన నోటంట రావు. అంటే ఏది పట్టించుకోకుండా వుండ గలగడం. దీనినే ఇంద్రియ నిగ్రహం అంటారు.

అలాగే ఆత్మజ్ఞానం పెంచుకోవడం వల్ల చిత్తానికి వృత్తులు ఏర్పడవు. అందుచేత ప్రపంచాన్ని వదలడం కాదు, ప్రాపంచిక విషయాలను వదలాలి.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వున్నప్పుడు చిత్తవృత్తులు ఏర్పడవు. అందుకే ధ్యాన సాధనలో కూర్చున్నాక, మీకు ప్రాపంచిక విషయాలు గుర్తుకురావు.

ఒకవేళ వస్తున్నాయి అంటే ధ్యానం సరిగా చేయట్లేదనే అర్థం.

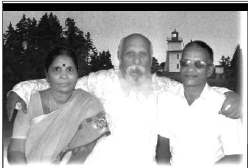
అంతేకాదు అజ్ఞానం వల్ల కూడా చిత్తానికి వృత్తులు ఏర్పడతాయి.

అలాగే సత్ప్రవర్తన, సత్కర్మలు, సచ్చింతన చేసినప్పుడు చిత్తం సహకారిగా వుంటుంది, వృత్తులు తగ్గుతూ వుంటాయి.

కేవలం ప్రాపంచికంలో అక్కర్లేని విషయాలు వినడం, మాట్లాడటం, చూడటం ఈ మూడే వృత్తులుగా ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అందుకనే అవి వదులుకోవడానికి అభ్యాసం చేస్తూ, మంచి పనులు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే చిత్తవృత్తులు తగ్గుతాయి.

అందుకే ఆధ్యాత్మికతలో ఉండాలి, శ్రవణం ద్వారా గురువు చెప్పింది వినాలి, ధ్యాన సాధన చేయాలి, విన్నవి ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి, మరల అందరికీ బోధించాలి. ఇవన్నీ ఒక్కరోజులో రావు. అభ్యాసం చేయగా చేయగా అలవాటు అవుతుంది.

అలా చేసి చిత్తవృత్తులు నిరోధిస్తే జాతిరత్నం అవుతారు అని పతంజలి చెప్పారు. అంత గొప్పగా మనం ఎదగగలగాలి.



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

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 వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

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

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

1) మరోజన్మ - రూ.160/-	4) మానవుని కర్తవ్యాలు - రూ.50/-
2) జ్ఞానమాల - రూ.70/-	5) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? - రూ.50/-
3) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు -రూ.70/-	6) ప్రీతి,భీతి, నీతి - రూ.40/-

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

"యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః" అని పతంజలి మహర్షి బోధించారు. చిత్తం యొక్క పనిని అంటే ఆలోచనలు కాసేపు ఆపితే అది ధ్యానం అవుతుంది. చిత్తం అంటే మనసు ఎంతసేపు పని చేస్తూ వుంటే అంతసేపు ధ్యానం చెయ్యనట్టే!

చిత్త వృత్తులు 5 రకాలుగా ఏర్పడతాయని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది. 1) ప్రమాణము, 2) విపర్యము, 3) వికల్పము, 4) నిద్ర, 5) స్మృతి.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వున్నప్పుడు చిత్తవృత్తులు ఏర్పడవు. అందుకే ధ్యాన సాధనలో కూర్చున్నాక, మీకు ప్రాపంచిక విషయాలు గుర్తుకురావు.

ఆధ్యాత్మికతలో ఉండాలి, శ్రవణం ద్వారా గురువు చెప్పింది వినాలి, ధ్యాన సాధన చేయాలి, విన్నవి ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి, మరల అందరికీ బోధించాలి. ఇవన్నీ ఒక్కరోజులో రావు. అభ్యాసం చేయగా చేయగా అలవాటు అవుతుంది.

అలా చేసి చిత్తవృత్తులు నిరోధిస్తే జాతిరత్నం అవుతారు అని పతంజలి చెప్పారు.

- తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

రూ.50/-