ధ్యానులకు సూచనలు

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

ధ్యానులకు సూచనలు

రచన & ప్రచురణ : తటవర్తి రాఘవరావు

ప్రథమ ముద్రణ : డిశంబరు, 2024

కాపీలు : 2,000

వెల : రూ. 60/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

సెల్ : 9440309812

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 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**

ధ్యానులకు సూచనలు

భార్యభర్తలు

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకే మార్గంలో నడిచేవారైతే కుటుంబంలో శాంతి పెరుగుతుంది. ఒకరికొకరు ఆదర్శంగా నిలవడం వలన ప్రతిదినం ధ్యానానికి సమయం కేటాయించగలుగుతారు. ప్రతిదినం నియమానుసారంగా ధ్యానం చేయండి. ఒక్కరోజు కూడా మానకండి. ఇదే మంచి స్వభావానికీ, శాంతికీ, సుఖానికీ మార్గం. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ ధ్యానులైతే కుటుంబంలో శాంతి పెరిగి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఎంతో సహాయ పడుతుంది.

మీ వైవాహిక జీవితంలో రెండు విషయాలు మరవకండి. ఏ పరమాత్మ దయతో మీ కలయిక జరిగిందో! ఆ పరమాత్మను ఎల్లప్పుడూ జ్ఞాపక ముంచుకోండి. ఇక రెండవది, వివాహ సమయంలో మీరు చేసే ప్రతిజ్ఞలను సదా జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోండి. వివాహాన్ని ఒక పవిత్రమైన, తెగని బంధంగా భావించండి.

మీరు ప్రేమద్వారా మీ కుటుంబాన్ని విచ్ఛిన్నం కాకుండా కాపాడుకోండి. దయచేసి కుటుంబంలోని వారి లోపాలను గాని, దోషాలను గాని చూడకండి. వారిని ప్రేమతోను, ప్రియవచనాలతోను అనుకూల పరచుకోండి. ప్రేమ ఎంత పెద్ద సమస్యనైనా పరిష్కరించి శాంతిని ప్రసాదించగలదు.

మీ భర్తను ప్రేమతోను, స్నేహపూర్వకంగాను సేవిస్తూ తిరిగి ఆయన హృదయాన్ని జయించే ప్రయత్నం చేయండి. మీరెప్పుడూ ఆయన కోపగించుకునే పని చేయకండి, ఆయనను తన ఇష్టప్రకారం పనులు చేసికోనీయండి. అవతలి వ్యక్తి మీ ఇష్టప్రకారం ఆలోచించాలనీ, నడచు కోవాలని కోరుకున్నప్పుడే తగాదా వస్తుంది. మీ ఇష్టాలను వదలుకొని,

మీ భర్తను ఆయన ఇష్టపడినట్లే చేసుకోనీయండి. మీ పిల్లలనుకూడ అన్ని పరిస్థితులలోను ప్రోత్సహించండి. ప్రేమతో పశువులు కూడా వశమవుతాయి.

ఇదే విధంగా భర్త కూడా భార్యతో వ్యవహరించాలి.

మీ భర్త పద్ధతిని, వ్యవహారాన్ని చెడుగా భావించవద్దు, ఇదంతా మన గతకర్మల ఋణానుబంధాలు, ఇచ్చిపుచ్చుకోటాలు వల్లనేనని తెలుసుకోండి.

మీ గత జన్మలలోని ఋణదాతలు మరియు ఋణగ్రస్తులు అంటే ఇచ్చేవారు, పుచ్చుకొనేవారు మనకు తల్లి, తండ్రి, భర్త, భార్య, సంతానం, మిత్రులు, శత్రువులు మున్నగు రూపాలలో తటస్థిస్తారు. ఈ విధంగా కర్మల ననుసరించి జనన మరణాలు, సుఖదుఃఖాలుగల అంతులేని చక్రం తిరుగుతూనే ఉంటుంది.

మీరు వివాహం చేసుకొన్నా లేక అవివాహితులై ఉన్నా, ఎల్లప్పుడు సచ్ఛీలంతో, స్వచ్ఛమైన, పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడపండి. మీ గత జీవితాన్ని గురించి ఇప్పుడాలోచించవలసిన పనిలేదు. ఇప్పుడు దాని కొరకు విచారించ వద్దు, గడిచినదేదో గడిచిపోయింది. కాని ఇప్పుడు పవిత్రమైన, నిజాయితీ గల, సాదాగానున్న మరియు పరమాత్మ ప్రాప్తికి అర్పితమైన ఒక క్రొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించండి. ఏ మానవుడైతే సహృదయంతో పశ్చాత్తాపపడి, పరమాత్మను పొందాలని ఆశిస్తాడో, అతడిని పరమాత్మ ఎల్లప్పుడు తన ప్రేమపూర్ణ బాహువులలోనికి తీసుకొనేందుకు సిద్ధంగా ఉంటాడు.

మీ కుటుంబంలోని వారికి కష్టాలు వుండవచ్చు. నిజానికి ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ సుఖంగా లేరు. మీరందరూ మీ కర్మల లెక్క చెల్లించవలసి వుంది, దీన్నుండి ఎవరికీ విముక్తి లేదు. కేవలం ఆత్మ భక్తులే సుఖంగా వుంటారు.

వివాహమనేది దానంతటదే విజయవంతంకాదని గుర్తుంచుకోండి.

భార్యాభర్తలిద్దరూ ప్రయత్నించి దానిని విజయవంతం చేసికొనవలసి వుంటుంది. భార్యా భర్తలలో సమత్వము, ప్రేమపూర్ణ సహకారము, ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనే భావం ఉండాలి.

మనిషి జీవనవిధానం పశువులకంటే భిన్నంగా ఉండాలి. అతడు తనకు నచ్చిన భోగవిలాసాలు, ఇంద్రియవాంఛలు తీర్చుకొనటమే జీవిత ధ్యేయంగా భావించకూడదు. అతడు తన కర్తవ్యము, శీలము మరియు నైతిక బాధ్యతలపట్ల కూడ ధ్యాస వుంచాలి. తన కామవాంఛను తీర్చుకొనేందుకు భార్య ఒక ఉపకరణము మాత్రమేననీ, తన ఇష్టానుసారం ఆమెను గెంటివేయవచ్చునీ భర్త భావించకూడదు. భర్త భార్యను తన రక్షణ క్రిందికి, తన పోషణ క్రిందికి తనకు పరమాత్మ ఇచ్చిన ఆత్మ అని భావించాలి.

ఆమెతో కలిసి పరమాత్మప్రాప్తి మార్గంలో పురోగమించ గలగాలని ఉద్దేశించియే పరమాత్మ తనకు ఆమెను ఇచ్చాడని భావించాలి.

కామ విషయం మీకూ, మీ భార్యకూ సంబంధించినది, దానిని మీరిద్దరూ పరస్పరం నిర్ణయించుకోండి. కానీ అధిక సంభోగం ఎప్పుడూ హానికారకమే అని తెలుసుకోండి. అలాగని మిక్కిలి నిగ్రహించడం కూడ మంచిది కాదు.

దయచేసి కామాన్ని 'ప్రేమ' అనే పేరుతో పిలువకండి. కామానికి, ప్రేమకు భూమికి, ఆకాశానికి ఉన్నంత తేడా వుంది. ఇవి ఒకదానికొకటి పూర్తి వ్యతిరేకము. బైబిల్లో కూడ చెప్పినట్లుగా ప్రేమ, పరమాత్మ ఒక్కటే, ఎందుకంటే పరమాత్మయే ప్రేమ, ప్రేమయే పరమాత్మకు మరొక పేరు. ప్రేమ మనలను ఉద్ధరిస్తుంది, పైకి లేపుతుంది, కానీ కామం పతనకారకము, అది మనలను పడవేస్తుంది. ప్రేమ తేలికైనది, కామం చాలా భారమైనది. ప్రేమలో సమత్వం, ఆనందాలున్నాయి – కామము వలన దుఃఖము, సంతాపము వున్నాయి. ప్రేమ ఆత్మను ప్రకటించేది – కామం ఇంద్రియాల

తుచ్ఛ వాంఛలను తీర్చేది. ప్రేమలో సౌమ్యత, శాంతి వుంది – కామంలో ఆవేశం, ఉద్వేగాలు వున్నాయి. ప్రేమ పరమాత్మ ఇచ్చిన వరము – కామం మన పతనానికి కాలుడిచ్చిన శాపము. ప్రేమ ముక్తి ప్రదాత – కామం బంధ కారణము. ప్రేమదివ్యమైనది, దానిలో పరమాత్మ ప్రతిబింబిస్తాడు – కామంలో నరకపు దుర్గంధముంది.

ఏదో ఒక సందర్భంగా ఎవరో మీ భావాలను గాయపరచారనీ, వాటిని పూర్తిగా మరచిపోలేకపోతున్నాననీ అనుకోవచ్చు. కానీ 'క్షమించి మరచిపోవడం' అనేది మీ మంచి కొరకే, మీ మనస్సు శాంతించేందుకే! మీరు ఈ విషయాన్ని మరచిపోయి ఆ కటుత్వాన్ని మీ మనస్సునుండి తొలగించుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. దీనివలన మీ సాధన మీకు ఎంతో లాభిస్తుంది. ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో విషయాలు సంభవిస్తుంటాయి, మనపట్ల జరిగే అన్యాయానికి మనకు దుఃఖం కలగడం సహజమే. ఈ విషయంలో కటుత్వంనుండి, లోలోపల కుమిలిపోయే బాధనుండి తప్పించుకునే మంచి ఉపాయం క్షమించడం, మరచిపోవడం. దానికి "శ్వాసమీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎంతో సహకరిస్తుంది.

మీరు ఇష్టంతోనే మీ భర్తను వివాహమాడారు. మీ భర్త ధ్యాని కాడనో, మీరనుకున్నట్లు అతని భావాలు లేవనో మీ వివాహబంధంనుండి విడిపోయే ప్రయత్నం చేయకండి. దీనిగురించి తటస్థభావంతో, శాంతిపూర్వకంగా ఆలోచించండి, ఎందుకంటే ఈ సమస్య కేవలం మీకు, మీ భర్తవరకు మాత్రమే పరిమితమైంది కాదు, పిల్లల సంరక్షణ, వారి భవిష్యత్తు పట్ల మీకుగల బరువైన బాధ్యతకూడ దీనితో ముడిపడి వుంది. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులిరువురి సంరక్షణ, పోషణ అవసరం. మీ వివాహాన్ని సఫలం చేసుకొనేందుకు పూర్తి నిజాయితీతో ప్రయత్నించండి. నశించిపోయే ఈ క్షణిక సుఖాల కొరకు, రుచులకొరకు మీ గొప్ప భవిష్యత్తును బలి చేసుకోకూడదు.

మీరు జీవితంలో కఠిన పరీక్షలను, కష్టాలను ఎదుర్కోవలసివచ్చినా ఆత్మహత్య మాత్రం దీనికి పరిష్కారం కాదు. ఇది అన్నిటికంటే మహా పాపం మరియు ఇది మీ కష్టాలను పరిష్కరించే బదులు వాటిని ఇంకా ఎంతో పెంచుతుంది. మృత్యువే జీవిత దుఃఖాలకు, విచారాలకు అంతిమ పరిష్కారమై యుంటే ఇంతకంటే సులభమార్గం మరేముంటుంది? కాని ఇది అలా కాదు. మీ కర్మలు, మీ దురదృష్టాలు మరణానంతరంకూడ మీ వెంట రాక మానవు. మీరు మీ కర్మల ఋణాన్ని చివరి దాకా తీర్చవలసి వుంటుంది. మీరు ఆత్మహత్య చేసుకొని మీఋణాన్ని ఎక్కడ వదలి వెళ్ళారో, తరువాత జన్మలో మీరు అక్కడి నుండే మీ ఋణాలు తీర్చటం ప్రారంభించవలసివస్తుంది. అంతేకాదు ఆత్మహత్య అనే ఈ ఘోర పాపంవలన శిక్షననుభవించవలసిన భారం కూడా ఆ ఋణానికి కలుస్తుంది.

మీ భర్త వియోగం వల్ల మీ దుఃఖం సహజమైనదే, కాని మీ ప్రాపంచిక సంబంధాలన్నీ మీ కర్మల ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాల (లావాదేవీల) పైననే ఆధారపడి ఉంటాయని గుర్తు వుంచుకోండి. జన్మ అనేది గతంలోని ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు పూర్తిచేసికొనేందుకు మరియు కర్మల ఫలాన్ననుభవించేందుకే. గత జన్మలలోని మీ ఋణదాతలు మరియు ఋణగ్రస్తులే మీ తల్లి, తండ్రి, పిల్లలు, భార్య, భర్త, బంధువులు, మిత్రులు, శత్రువులు రూపంలో వస్తారు. ఋణం తీరగానే మీ సంబంధం తెగిపోతుంది. ఆ పిదప ఒక్క క్షణ కాలం కూడ వారు మీతో ఇక వుండలేరు. దయచేసి మరణించిన వ్యక్తి ఆత్మపట్ల ఎక్కువ మోహంగాని, ఆకర్షణగాని ఉంచుకోకండి. దీనివలన మీకూ లాభం లేదు, మరణించినవారికీ లాభం లేదు. మీ మనస్సును ధ్యానంలో ఉంచండి. దీనివలన ఇద్దరికీ మేలు కలుగుతుంది.

మీ ఉద్యోగ కారణంగా మీరు ఉండవలసి వస్తున్న వాతావరణం, సాంగత్యం గురించి మీరు కలతచెందకూడదు, నిరాశపడకూడదు, ఈ

వాతావరణం యొక్క చెడుప్రభావం మీ పై పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. మీ మనస్సు ఆ వాతావరణంలో, ఆ సాంగత్యంలో చిక్కుకోకుండా, మీ కర్తవ్యాన్ని అనాసక్తభావంతో నిర్వహిస్తుండండి. అప్పుడు మీరు సంతోషంగా వుంటారు.

భార్యా భర్తలు సదా వారి ఆదాయానికి లోబడే జీవించాలి. మీ బడ్జెట్‌ను ఆదాయానికి అనుగుణంగా సవరించుకోండి, మీ అవసరాలను తగ్గించుకోండి. మనిషిలో కలిగే కోరికలకు అంతమనేది లేదు. మీరు మీ అవసరాలను ఇష్టమున్నంత పెంచుకోవచ్చును లేదా చాలా తగ్గించుకోవచ్చు కూడా. ఏ కోరికలూ లేనివాడే ఈ ప్రపంచంలో అందరికంటే ధనవంతుడు. మీ కోరికలను తీర్చుకొనేందుకు ఆదాయాన్ని మించి ఖర్చుపెట్టి అప్పులపాలై మీకు మీరుగా తలవంపులు తెచ్చుకోకూడదు. దీనివలన మీ ఆత్మగౌరవం చాలా దెబ్బ తింటుంది. అందుచేత మీ మంచిచెడ్డలగురించి మీరే స్వయంగా నిర్ణయించుకోండి.

మీ ఉత్తమ ఆదర్శం యొక్క ప్రభావం పిల్లలపైన తప్పక ఉంటుంది మరియు సమయం వచ్చినపుడు వారందరి చేత ధ్యానం చేయించండి. కుటుంబ సభ్యులందరు ఒకే మార్గంలో వుంటే కుటుంబంలో శాంతి, సద్భావము పెరుగుతుంది.

అప్పుడప్పుడు కొంటె పిల్లలు పెరిగి మహాపురుషులుగా తయారవుతారు. నిజానికి వారి చురుకైన తెలివిని, ప్రతిభను సరికాని విధంగా ఉపయోగిస్తే వారు ఎదిగిన తర్వాత ఆ తెలివి, ఆ ప్రతిభ సవ్యమైన రీతిలో ఉపయోగించలేరు.

ఇంతేకాక పెళ్ళయిన స్త్రీపురుషులు, తల్లిదండ్రులు కాగానే వారి జీవితం కేవలం వారివరకే పరిమితమైయుండదు. పరమాత్మ ఇచ్చిన అమాయకులైన పిల్లల పోషణ అనే బరువైన బాధ్యతకూడ వారిపై పడుతుంది.

భర్త, భార్య మరియు పిల్లలపట్ల ప్రేమ ఉండటం సహజమే, కాని

ఈ ప్రేమ మోహంగా మారినప్పుడు ఇది మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిమార్గంలో అడ్డంకి అయిపోతుంది. ధ్యాని తన వైవాహిక జీవితం ఒక కర్తవ్యమనుకొని గడపాలి, దానితోపాటు పరమాత్మపట్లగల తన కర్తవ్యాన్ని కూడా పూర్తి చేయాలి. ధ్యాని తన ఆధ్యాత్మికాభ్యాసాన్ని ప్రతిదినం పూర్తి సమయం ఇస్తూ, తన ప్రాపంచిక బాధ్యతలనుకూడా పూర్తిగా నిర్వహిస్తుంటే, భార్యాపిల్లల పైన ప్రేమ మోహంగా రూపొందదు. ఎందుకంటే నియమపూర్వకంగాచేసే ధ్యానం వలన వానిలో వివేకం ఉత్పన్నమవుతుంది.

నా అభిప్రాయంలో జీవితభాగస్వామిని ఎన్నుకోవడంలో మనం ప్రేమ అని అంటున్న బాహ్య ఆకర్షణయే ముఖ్యమని భావించకూడదు. ఇంకా ఎన్నో అవసరమైన విషయాలున్నాయి, మీరు వాటిని ఉపేక్షించలేరు. జనులు ప్రేమ అని దేనినంటున్నారో, దాని నాధారంగా చేసుకొని వివాహం చేసుకున్నా ఆ ప్రేమ ఎంతవరకు ఉంటుందో, ఎంత సఫలమవుతుందో చెప్పలేము. మీ వివాహానికి సంబంధించిన వివరాలన్నీ మీకు తెలుసు. అందుచేత మీ నిర్ణయం మీరే స్వయంగా చేసుకోవాలి. జీవిత భాగస్వామిని ఎన్నుకొనడమనేది మీ స్వవిషయము.

మీరు ఈ సంబంధాన్ని కేవలం మీ వ్యక్తిగత దృష్టితో లేక మీ స్వార్థదృష్టితోనే చూడకూడదు. దీనిని కర్మలను ఇచ్చిపుచ్చుకునే ఒక పద్ధతిగా భావిస్తూ, వర్తమాన పరిస్థితులకు అనుకూలంగా మిమ్మల్ని మీరు సరిదిద్దుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. ఇదే మీకూ, మీ పిల్లలకూ, మీ ఇతర సంబంధిత వ్యక్తులకూ ఉత్తమమైనది. కేవలం మీ కోరికలు, మీ భావాల గురించే ఆలోచించకండి, మీరు ఒక తల్లి మరియు ఒక భార్య, అలాగే ఒక తండ్రి మరియు ఒక భర్త రెండూ అనేది కూడ జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలి.

జీవించే విధానం

మీ జీవితంలో సమస్త ప్రాపంచిక పనులు, కర్తవ్యాల కంటే ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం చాలా ముఖ్యమైనది. మీరు ఈ అభ్యాసానికి పూర్తిగా సమయమివ్వలేకపోయినా ఫరవాలేదు, కానీ క్రమశిక్షణ పాటించడం చాలా అవసరం.

మీ స్వప్నాలకు, అనుభవాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు. మీ కుటుంబంలో దుఃఖకరమైన సంఘటనలు జరగడం సహజం. వాటిని తలచుకుంటూ దుఃఖిస్తూ కూర్చోకూడదు.

మీ సమస్యలకు మూలం మోహమే. మీ ఆప్తులకు ఏమీ జరుగకూడదు అనే ఈ భయమే చింతకు కారణం. మీ ఆరోగ్యం, ధనసంపద మొదలైనవన్నీ ముందే నిర్ణయించబడతాయి, వాటి గురించి భాధపడకూడదు, ఫలితం గూర్చి చింతించకూడదు. మీకున్న సమస్యలు సాధారణంగా ఎంతో మందికి ఎదురవుతూ వుంటాయి.

దయచేసి గతించిన మీ జీవితం గురించి విచారపడకండి. దానికి బదులు ఆత్మ మీద భక్తి, ప్రేమలతో మీ వర్తమానాన్ని, భవిష్యత్తును గొప్పగా మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

ఈ అమూల్యమైన మనుష్యజన్మ యొక్క ప్రాధాన్యం తెలిసిన వారు అదృష్టవంతులు. క్రింది శ్రేణికి చెందిన లక్షలాది శరీరాల్లో తిరిగిన తర్వాత మీకు ఈ మనుష్య జన్మ లభించింది. మిమ్ములను మీరు తెలిసికొనేందుకు, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందేందుకు, మీ స్వధామాన్ని తిరిగి చేరుకొనేందుకు మీకు ఈ దేహమనే అమూల్య వరం ప్రసాదింపబడింది.

ఈ జీవితంలో మీరు ఎన్నో గంభీరమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వాస్తవానికి అడుగడుగునా సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది, వాటిని పరిష్కరించటం చాలా కష్టమవుతుంది. మీరు జననమరణమనే

భయానక వలయంలో చిక్కుకొనియున్నంతవరకు ఈ సమస్యలు వస్తూనే వుంటాయి. ఆత్మను శరీరమనే పంజరమునుండి వెలికి తీసి, ఈ సమస్యలను అంతం చేయటానికే సద్గురువులు ఈ లోకానికి వస్తారు.

ఈ జీవితనాటకంలో మీరు పరమాత్మ మీకిచ్చిన పాత్రను మాత్రమే పోషిస్తున్నారు. మీ లోపాలను లెక్కచేయక దయచేసి మీ పాత్రను చక్కగా పోషించండి. నిరాశచెందే, దిగులుపడే అవసరమే లేదు. జీవితంలోని సమస్యలను సంతోషపూర్వకంగా ఎదుర్కోండి. వేరే ఏ విధంగానూ పరిష్కారమవని చిక్కు సమస్యలను కూడ ప్రేమతోను, అనురాగంతోను పరిష్కరించుకోవచ్చును.

ఈ ప్రపంచంలో నా వారని చెప్పుకోదగినవారు ఎవరూ లేరు అని మనస్ఫూర్తిగా గ్రహించే సమయం ప్రతి మానవుని జీవితంలోను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వస్తుంది. ఈ భావం, ఆత్మ తన మూలమైన అసలు గృహానికి పోయేందుకు మొగ్గు చూపుతుందనడానికి చిహ్నము. ఆత్మ తన ధామము చేరితేనే నిజమైన శాంతిని, తృప్తిని పొందగలదు. కానీ అలా కాక అతడు తన విషాదాన్ని, ఒంటరితనాన్ని తొలగించుకోటానికి ప్రపంచంవైపు మళ్ళితే మరిన్ని సమస్యలను, చిక్కులను పెంచుకొని తుదకు ఎందుకూ పనికి రాని వాడవుతాడు.

దీని భావం మీ మిత్రులతో, మీ బంధువులతో కలిసి ఉండక, అందరికీ దూరమై ఒక సన్యాసిలా ఏకాకిజీవితం గడపటం కాదు, మీ వారితో కలిసి మెలిసే ఉండాలి. కాని పరమాత్మ ఈ జీవితనాటకంలో మీకొక పాత్ర ఇచ్చాడనుకుని దానిని మీ కర్తవ్యంగా భావించి నిర్వహించాలి. మీరు మీ కుటుంబ సభ్యుల ప్రేమలో మీ జీవితపు అసలు ఉద్దేశ్యాన్ని మరచిపోయేంతగా చిక్కుకోకూడదు. మీ జీవితపు అసలు ఉద్దేశ్యం మీ గతకర్మల బాకీలు తీర్చుకోవటం, కొత్త కర్మలు కలుగకుండా జాగ్రత్తపడటం మరియు ఎక్కడ నుండి వచ్చారో ఆ స్వగృహానికి చేరుకోవడం.

మీరు మీ సంపాదన మానవలసిన పని లేదు. మీ సంపాదన యథాతథంగా కొనసాగించండి.

గత జన్మలో మీకు ఇతరులతో గల సంబంధాన్ని తెలిసికొనేందుకు ప్రయత్నించటం తెలివైన పని కాదు, దీనిని తెలుసుకోవటం వలన మీరు మరింత అధిక మోహజాలంలో పడిపోతారు. ఈ విధంగా మరిన్ని బంధాలను పెంచుకొంటారు.

జీవనసంగ్రామాన్ని ఒక శూరునివలె పోరాడాలి. నిజానికి ఈ ప్రపంచంలో ఎవడూ సుఖంగా లేడు. మీరు నలుదిక్కులు పరిశీలించినా, మీ మిత్రుల నడిగి తెలిసికొన్నా, ఈ ప్రపంచంలో నిజంగా సుఖపడుతున్న వ్యక్తి ఒక్కడు కూడా దొరకడు. ఇక్కడ అందరికీ దుఃఖాలు, కష్టాలు వున్నాయి, కొందరికి తక్కువ, కొందరికి ఎక్కువ వున్నాయి. నిజమైన సుఖానికి, నిజమైన ఆనందానికి నిలయమైన ఆ పరమాత్మను ఆశ్రయించిన ఏ కొందరో మాత్రమే సుఖంగా ఉన్నారు.

బాహ్యపరిస్థితులు మీకు సుఖశాంతులు ఇవ్వలేవు. సుఖాన్ని మీరు మీ లోపలనే వెదకవలసి వుంది. దీనికోసం మీ సంపూర్ణమనోవృత్తిని, మీ ఆలోచనావిధానాన్ని మార్చుకోవలసి వుంది. మానవ సేవ చేయాలనే మీ ఉద్దేశ్యం ప్రశంసనీయమైనది. కాని ఇతరులకు సేవ, సహాయం చేయగల సమర్థులయేందుకు మొదట మీరు మీ సేవ, మీ సహాయం చేసికోవలసి వుంటుంది. కాళ్ళుచేతులు లేని వ్యక్తి పరుల బరువు ఎత్తుకుని మోసుకు పోయే సహాయం చేయగలడా? మొదట మీరు ఏ సేవ ఉత్తమమైనది అనే విషయం తెలుసుకోవాలి.

మనుష్య జన్మ యొక్క ముఖ్యమైన అసలు ఉద్దేశ్యమేమిటో, పరమాత్మ మీకు మానవజన్మ అనే అమూల్య ప్రసాదాన్ని ఎందుకిచ్చాడో, మీరు మొట్టమొదట తెలిసికోవలసిన ముఖ్య విషయం. దీని గురించి మీరు మిత్రులతో కూడ చర్చించుకోదలిస్తే అలా చేయండి.

మానవ జన్మ ఎంత విలువైనదో, ఈ దుర్లభమైన జన్మను ఏ ఉద్దేశ్యం పూర్తి చేయడానికని పరమాత్మ మీకు ఇచ్చాడో చక్కగా తెలిసికోవాలి. ఆహారం, నిద్ర, సంతానం, విషయ సుఖాలు మొదలైన అనుభవాలు మీరు ఈ మనుష్య జన్మ పొందక పూర్వం, అనేక అధోజన్మలలో కూడ పొందియున్నారు. మానవ జన్మ ఉద్దేశ్యం తనను తాను తెలుసుకోవడం. అంటే ఆత్మ–సాక్షాత్కారము, పరమాత్మ–సాక్షాత్కారము. ఈ జ్ఞానం మానవ దేహంతో తప్ప ఇంకే ఇతర దేహాలలో పొందలేరు. ఆత్మకు మావన దేహం లభించక పోతే ఈ ఉద్దేశ్య పూర్తి కాదు. అందుచేత ఇప్పుడు మీరు పరమాత్మ ప్రాప్తి వైపు అత్యధికంగా ధ్యాసను వుంచాలి. తక్కిన సమస్త విషయాలు, అభిరుచులు పనికిరానివి, నీచమైనవి.

ఆధ్యాత్మిక మార్గం అభ్యసించేందుకు మీరు మీ దేశాన్ని వదలనవసరం లేదు. మీరు పూర్తిగా ప్రపంచాన్ని సరిదిద్దలేరు. కాని మీరెక్కడున్నా మిమ్ములను మీరు సరిదిద్దుకోవచ్చు.

సహింపజాలని అనేక కష్టాలు, దుఃఖాలు మరియు ఆపదల తర్వాత అతికష్టం మీద జీవికి మనుష్యజన్మ అనే అమూల్య ప్రసాదం లభిస్తుంది. అందుచేత పరమాత్మ మీకు మనుష్యశరీరంలో ఉండే అవకాశమిచ్చినంత వరకూ ఈ మహాప్రసాదంనుండి పూర్తిగా లాభంపొందండి. ఎవరైనా నిజంగా మరణించదలిస్తే వారు జీవిస్తూనే మరణించాలి. 'మరణంకన్న ముందే మరణించాలి', దీని అర్థం ఏమిటంటే? శరీరంలో ప్రాణంతో వుంటూనే మీరు మరణం పొందాలి, అంటే జీవిస్తూ మరణించాలి. శూరులైతే మరణిస్తారు.

మీరు ఎక్కడకి వెళ్ళినా మీ ప్రారబ్ధకర్మలు వెంటవస్తాయి. ఆత్మహత్య చేసుకొంటే మీరు మీ కర్మల భారాన్ని మరింత పెంచుకుంటారు. మనుష్య శరీరంలో వుంటూనే మీరు మీ ప్రారబ్ధకర్మల పూర్తి లెక్కను చెల్లించుకోవాలి

మనిషి సందిగ్ధావస్థలో ఉన్నప్పుడు ఏది మంచిదో, ఏది చెడ్డదో

నిర్ణయించుకోలేడు. ఈ చిక్కుకు సరియైన జవాబు వానికి లోపలే లభిస్తుంది. ప్రశాంత చిత్తంతో మీ స్థితిని గురించి చక్కగా ఆలోచించాలి, చేయ వలసిందల్లా అదే. పరమాత్మ మీకు అంతరాత్మను లేదా వివేకశక్తిని ఇచ్చాడు, దీనితో మీరు మంచిచెడులను గుర్తించవచ్చు.

మీరందరూ మన ప్రారబ్ధానుసారంగా మీమీ వ్యక్తిగత జీవితం గడపాలి. మీరు అందరిపట్ల సహృదయంతో ఉండాలి, కాని చెడు సహవాసం చేయకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఎందుకంటే మనిషి తాను చేసే సాంగత్యాన్ని బట్టి గుర్తించబడడమేగాక ఆ సాంగత్య ప్రభావంకూడా వారిపై పడుతుంది.

మీరు మీ బలహీనతలను, మీ లోపాలను గుర్తించ గలిగితే సంతోషించ వలసిన విషయం. మీరిప్పుడు మీ బలహీనతలను గుర్తించారు గనుక ఇక మీరు వాటిని క్రమంగా తొలగించుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మీరు ఎప్పుడైతే నిజాయితీతో మనస్పూర్తిగా ప్రయత్నిస్తారో అప్పుడు పరమాత్మ మీకు సదా సహకరిస్తాడు.

మిమ్ములను ఈ ప్రపంచమనే దుఃఖమయమైన కారాగృహంలో బంధించినవి ఏమిటి? అవి ప్రపంచపదార్థాలు కావు, వాటిపట్ల మనకు గల గాఢమైన మోహం మరియు ఆసక్తిభావాలే. మీరు ఒక ఆవును కట్టి వుంచినా త్రాడును విప్పి దానిని విడిచిపెట్టినా, దానికి అప్పుడే పుట్టిన లేగను మీ ప్రక్కనే వుంచుకుంటే, ఆ ఆవు ఎక్కడికీ పోదు. మీరు దాని లేగను ఎక్కడికి తీసికొనిపోయినా అక్కడికే మీ వెనుక ఆవుకూడ వచ్చేస్తుంది. ఆ ఆవును ఎవరు బంధించినట్లు? దాని మెడలో ఎలాంటి త్రాడూ లేదు. కాని దాని దూడమీదగల మోహమే దానిని బంధించి ఉంచింది. మోహమనే ఈ బంధం ఏ ఇతర త్రాడు లేక గొలుసు బంధం కంటె గట్టిది, దృఢమైనది. ఇదేవిధంగా మిమ్ములను ఇక్కడ బంధించి ఉంచేవి ఈ ప్రపంచం లేక ప్రపంచపు పదార్థాలు కావు, కాని వాటిపై మీకున్న మోహము, ప్రేమ, ఇవే మీ సకల దుఃఖాలకు, బాధలకు కారణం.

ఈ జన్మలో విభిన్న వ్యక్తులతో మీకు వున్న సంబంధాలు, మీకిప్పుడు వున్న కోరికల పైనకాక, గతజన్మల కర్మలపై ఆధారపడి వున్నాయి. మీరు ఈ సంబంధాలను సంతోషంగా స్వీకరించాలి, సంతోషంగా నిర్వహించాలి. మీరు ఎప్పుడైతే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నడుస్తూ పరమాత్మవైపు, ఆయన భక్తివైపు మరలుతారో, ఈ ప్రాపంచిక సంబంధాలపట్ల మీ అభిరుచి దానంతటదే తగ్గిపోతుంది, మరియు మీరు ఈ విధమైన పరిస్థితులను మరింత సులభంగా గ్రహించగలుగుతాము.

మీరు మీ అభిప్రాయాలతో ఇతరులను బలవంతపెట్టకూడదు. కానీ మీ సిద్ధాంతాలు సరియైనవని విశ్వాసం కలిగిన తర్వాత మీరు వాటిపై దృఢంగా నడచుకోవాలి, ఈ విషయంలో ఏ విధంగానూ రాజీపడకూడదు.

మరణించిన తర్వాత మీరు మీ మిత్రులను, బంధువులను, జీవించి యున్నప్పటికంటే ఎక్కువ సులభంగా గుర్తించగలరు, ఎందుకంటే అప్పుడు మీరు ఆత్మచక్షువుతో చూస్తారు కాబట్టి

మీరు మీ కర్తవ్యాలను తప్పక నిర్వర్తించాలి మరియు ప్రపంచ కార్యాలనన్నిటినీ తటస్థభావంతో నిర్వహిస్తూ ఉండాలి. జీవితం సఫలం చేసుకొనేందుకు ఇదే ఉపాయం.

ఏవో ప్రత్యేకపరిస్థితులలో ఉపవాసం చేయడం మంచిదే, కాని దీర్ఘ కాలపు ఉపవాసాలవల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ. ప్రతి విషయంలోను మధ్యేమార్గం అన్నిటికన్న మంచిది. భోజనం సాధారణంగా తేలికైనదై ఉండాలి. అప్పుడప్పుడు ఉపవాసం చేయటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కావచ్చు, కాని దీనివలన కేవలం శరీరం మాత్రమే శుద్ధి అవుతుంది. మనో శుద్ధి కొరకు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చాలా ఉత్తమం.

కర్మలు

మీ ప్రేమలు, మీ సుఖదుఃఖాలు, మీ సంబంధాలు, మీ అనుభవాలు ఇవన్నీ మీ గత కర్మల ననుసరించి వుంటాయి. మీరు గతంలోని ఇచ్చిపుచ్చు కోవడాలు పూర్తి చేసికోవాలి. మీరు ఏ విత్తనాలు నాటారో, ఆ పంటనే కోసు కొంటున్నారు. అందరూ తమ గతజన్మలలో చేసి ఎంచుకొన్న తమతమ ప్రారబ్ధాలననుభవించాలి, దీనిని ఏ మాత్రమూ తప్పించుకోలేరు, అందుచేత విచారపడటం వ్యర్థము.

మీ గత జన్మల లెక్కలు చెల్లించుకొనేందుకే మీ ప్రాపంచిక సంబంధాలన్నీ ఏర్పడతాయి. గత కర్మల లెక్కలు పూర్తి చేసికొంటూ, భవిష్యత్తులో తీర్చేందుకు క్రొత్త కర్మల బీజాలను నాటే వ్యవస్థ పేరే జీవితము. మీరు కొందరినుండి ధనాన్ని, వస్తువులను, ప్రేమను, దుఃఖాన్ని, గాయాలను, అవమానాలను లేదా సంతోషాన్ని పొందవలసి వుంటుంది, మరి కొందరికి వీటన్నింటినీ ఇవ్వవలసి వుంటుంది. గతజన్మలలోని ఋణదాతలు మరియు ఋణగ్రస్తులే అంటే ఇచ్చినవారు, తీసికొన్న వారు ఈ జన్మలో తల్లిదండ్రులుగాను, పిల్లలుగాను, భార్యాభర్తలుగాను, మిత్రులు, శత్రువులుగాను వస్తారని చెప్పుకున్నాము.

ఈ ప్రపంచం ఒక పెద్ద రంగస్థలం అంటే స్టేజి. ఇందులో మీరందరూ మీ కర్మల ననుసరించి మీ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. రంగస్థలముపై ఒకరు నాయకుని పాత్రను, ఒకరు నాయికపాత్రను, ఒకరు ప్రతినాయకుని (విలన్) పాత్రను పోషిస్తున్నారు. కానీ వారు రంగస్థలం నుండి దిగిపోగానే ఎవరూ నాయకుడూ కాదు, నాయికా కాదు, ప్రతినాయకుడూ కాదు. ఇదేవిధంగా ఈ ప్రపంచాన్ని ఒక రంగస్థలమనీ, మీరు పాత్రధారులని భావిస్తూ, మీ సకల సంబంధాలు, కార్యాలు

నిర్వహించాలి.

మీరు, మీ భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించటం వ్యర్థమని తెలుసుకోండి. మీ ప్రారబ్ధంలో వున్నది సమయం వచ్చినపుడు అదే వచ్చేస్తుంది. దానిని ముందుగా తెలిసికొనడం వ్యర్థమైన ప్రయత్నం అవుతుంది.

అనేక గత జన్మల మంచి కర్మల ఫలితంగా మానవుడు ధ్యాన మార్గంవైపు వస్తాడు. గత జన్మలో మీది ధార్మికప్రవృత్తియై వుండి వుంటుంది, దీని ఫలితంగానే ఈ జీవితంలో మీ మనస్సు ధ్యానం వైపు వుంది. ప్రస్తుతం మీకు లభించిన సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగపరచుకోండి మరియు ధ్యాన, స్వాధ్యాయ సాంగత్యాలు చేయండి.

మీ కర్మలలో ఒక భాగం మాత్రమే మీరు ఈ జీవితంలో అనుభవించ వలసి వుంది. అందుచేత మనస్ఫూర్తిగా మీరెంత అధిక సమయం ధ్యానానికి, జ్ఞానానికి ఇస్తారో అంత త్వరగా మీ కర్మల ఋణం తీరుతుంది. ఈ విధంగా మీకు రాకపోకల నుండి అంటే జనన మరణాల చక్రం నుండి విముక్తి కలుగుతుంది. తుదకు మీరు సత్యలోకం చేరి, శాశ్వతమైన ఆనంద సాగరంలో లీనమైపోతారు.

ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం మీ కర్మలననుసరించి వస్తూ, పోతూ వుంటాయి. కాని దీనికి మీరు కలవరపడకూడదు. మీ ఆరోగ్యరక్షణ కొరకు తగిన ప్రయత్నాలు మీరు చేసికోవాలి, దానితో పాటు ధ్యానం సరిగా చేస్తూ వుండాలి.

కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం 'ఎట్టి విత్తులను నాటుతారో అలాంటి పంటనే పొందుతారు'. కోరికల, తృష్ణల కారణంగానే వివిధ శరీరాల్లో మాటిమాటికీ జన్మిస్తుంటారు. మీరేది కోరినా ప్రకృతి దానిని తీర్చేందుకు

తగిన ఏర్పాటు చేస్తుంది. కాని మనుష్యజన్మలోనే ఈ కోరికలన్నీ తీరాలనేదేమీ లేదు. మీ కోరికలు తీరడంకోసం బాగా అనుకూల పరిస్థితులున్న దేహంతోనే జన్మ ఇవ్వబడుతుంది.

పరిస్థితులు మీకు అనుకూలంగా ఉన్న చోటనే మీరుండవచ్చు. కర్మలు తమ పనిని తాము చేస్తుంటాయి. మీరు మీ ప్రారబ్ధం లేక మీ కర్మలగురించి చింతించనవసరం లేదు. మీ ప్రారబ్ధంలో మీరు ఎక్కడికి పోతారో అక్కడికి మీ కర్మలే అలాంటి పరిస్థితులను కల్పించి అక్కడికి పోకుండా చేస్తాయి. మీరు దీనిగురించి చింతించకండి. మీరు మాత్రం మీ మనస్సును ధ్యానంలో నిమగ్నం చేయండి. తక్కినదంతా దానంతటదే సర్దుకుంటుంది.

అప్పుడప్పుడు, ఏ కారణం లేకుండానే ఒక వ్యక్తికి మరొక వ్యక్తిపై సహజంగా అయిష్టం ఏర్పడుతుంది. ఇది గతకర్మల కారణంగానే సంభవిస్తుంది. కాని ఈ విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. మీ ప్రారబ్ధంలో వున్నదే మీకు లభిస్తుంది. మీ కర్తవ్యాన్ని సంతోషంగా సద్భావంతో నిర్వహిస్తుండండి, ఒకవేళ మీరు ఉద్యోగం వదలవలసివస్తే చింతించకండి. మీకు ఎన్నో ఇతర పనులు లభించగలవు. మిమ్ములను పుట్టించిన ప్రభువుకు మీ అవసరాల గురించి మీకంటే ఎక్కువ చింత వుంది.బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించటం, మద్యమాంసాలను త్యజించటం స్వతహాగా సద్గుణాలు. ఈ నియమాలను పాటిస్తే కనీసం మీరు మీ కర్మల భారాన్ని మరింత పెంచుకోరు, దానితోపాటు మీ మనస్సు శుద్ధమై, పవిత్రమై యోగ్యమవుతుంది.

మీరు చూచే రూపాలు, ఆకారాలు మీ గతజన్మల కర్మలు, సంస్కారాల కారణంగా ఏర్పడినవి. ధ్యాన సాధనలో అవి క్రమంగా తొలగిపోతాయి.

మీరు కనిన కలలు లేదా కొందరు ధ్యానులు ఏకాగ్రత సాధించే ప్రయత్నంలో చూచే కలలు (దృశ్యాలు వగైరా) చాలావరకు గతకర్మల, గత సంస్కారాల కారణంగా కలుగుతుంటాయి. మీరు సూక్ష్మ లోకాల వైపు పురోగమిస్తున్న కొలదీ, ఈ సంస్కారాలు మీ ఎదుటికి రానారంభిస్తాయి. ఈ స్వప్నాలు ఎటువంటివైనా మీరు వీటివైపు ధ్యాస వుంచకూడదు. అప్పుడు ధ్యానం ద్వారా మీ మనస్సును ఆత్మపై వుంచడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ దృశ్యాలు దారిలో వస్తూ పోతూనే ఉంటాయి. ఈ సుఖప్రదమైన లేక దుఃఖప్రదమైన దృశ్యాల వెంటబడి మీరు పథభ్రష్టులు కాకూడదు.

ఏది జరుగవలసి వుందో అది ప్రారబ్ధంలోనే వ్రాయబడి వుంది. అందుచేత మీరెన్నడూ చింతించకూడదు, మీరెప్పుడూ, నిజాయితీతో చక్కగా పని చేయటానికి ప్రయత్నించాలి, పరిణామం దైవం అభీష్టానికి వదలివేయాలి.

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.

సత్యం

మానవజన్మ అసలు ఉద్దేశ్యం, లక్ష్యం పరమాత్మను పొందడమే. అందుచేత ఈ జన్మను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలి.

మీరు ఈ ప్రపంచంలో సహజమైన, సామాన్యమైన జీవితం గడపాలి మరియు భార్యా పుత్రులపట్ల, ఇతర బంధువులపట్లగల బాధ్యతలు, కర్తవ్యాలు బాగుగా నిర్వర్తించాలి. 'ఆత్మ భక్తి' తప్ప మరేది మీకు ఉపయోగపడదన్న విషయం మరువకూడదు.

సాధకుడు కామం, క్రోధం మొదలైన పంచవికారాలపై అదుపు కలిగి వుండాలి. ఎప్పుడైతే సాధకుడు పరమాత్మప్రాప్తి మార్గంలో అడుగు పెట్టాడో, అతడు తన మనస్సులో చెడు ఆలోచనలకు స్థానమివ్వకూడదు. ఈ చెడులకు కారణము అజ్ఞానం మరియు వివేకహీనత.

తెలుసుకోండి భయం నుండి అసత్యం ఉత్పన్నమవుతుంది. అందుచేత ఏ విధమైన భయాలు వుండకూడదు, ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్నే పలకాలి, అబద్ధ మాడకూడదు.. ఒక అబద్దాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి పది అబద్ధాలను పలుక వలసి వస్తుంది. అబద్ధం మనిషిని పిరికివానిగా చేస్తుంది.

లేని వాటి గురించి చింత మనిషిని మరింత దుఃఖితునిగా, మరింత భాధపడేటట్లు చేస్తుంది. మీకుగల చింతలను నవ్వుతూ మరచిపోయే అలవాటు చేసుకోండి. వాటిని మీ హృదయంపై బరువు కానీయకండి, పరమాత్మ నుంచి పొందినవన్నీ సహజ రూపంలో అంగీకరించండి.

పరమాత్మ మానవులందరిని సృష్టించి, అందరి లోపల తానే స్వయంగా వున్నాడు, అందరూ ఆయన బిడ్డలే! ఎవడైనా, ఎవరినైనా ద్వేషిస్తున్నాడంటే వాడు పరమాత్మనే ద్వేషిస్తున్నట్లు. ఇలాంటి వాడు పరమాత్మను ఎలా చేరగలడు?

మీరు ఇప్పుడు పరమాత్మవైపు దృష్టి మరల్చి, ఆయన ప్రేమవలన కలిగే పరిణామాన్ని చూడండి. శాంతి, ఆనందం, సంతోషం కేవలం

ధ్యానంలోనే పొందగలరు.

మీ ఆత్మ వాస్తవముగా పరమాత్మ అంశ. ఇది ఆయన నుండి యుగాల నుండి విడివడియుంది. ఇది తిరిగి తన గృహానికి అంటే పూర్ణాత్మను చేరినపుడే సమస్యలు అంతం కాగలవు.

అన్ని యుగాల సాధకులు వారి ధ్యాసను ఆత్మ వైపు మరలించే ప్రయత్నం చేశారు. మన విభిన్న మతాల రీతిరివాజులు, వాటి కర్మకాండలు, వాటి బాహ్యారూపాలు తప్పకుండా వేరువేరుగా ఉంటాయి. కాని సత్యము అన్ని మతాలకు ఒకటిగానే ఉంది. మీరు ఈ శాశ్వత సత్యాన్ని పొందే ప్రయత్నం చేయాలి. పరమాత్మ తన శక్తిని జాతి, వర్ణము, దేశము అను భేదభావాలెంచక అందరి లోపల ఉంచాడు.

ఇదే మానవ జీవితపు ఏకైక ఉద్దేశ్యము. ఇందుకే మనకు పరమాత్మ మానవదేహం అనే అమూల్యవరాన్ని ప్రసాదించాడు. ఇది తప్పితే, మీరు ఇంకే విషయంలో పశువులకంటే భిన్నంగా వున్నారు? అవి కూడా మీవలెనే తింటాయి, నిద్రిస్తాయి, పోట్లాడుకుంటాయి, ప్రేమిస్తాయి, ద్వేషిస్తాయి, పిల్లలను కంటాయి. కేవలం మనిషికి మాత్రమే కర్తవ్యము, త్యాగము వంటి భావాలున్నాయి గనుకనే, వాటి ఫలితంగానే అతడు తన స్వధామాన్ని చేరగలుగుతాడు. ఇతర జంతువులకంటే మనిషిలోగల గొప్పతనమే ఇది. మనిషి తన తోటివారిపట్ల తన కర్తవ్యం నిర్వహించకపోతే పశువులకంటే మెరుగు కాదు, గొప్పవాడు కాదు, అతడికి మనిషి అని అనిపించుకొనే హక్కులేదు.

మీరు సత్యాన్వేషకులు అవ్వడం సంతోషించవలసిన విషయం. మీరు ఆత్మ జ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలన్నింటి శ్రద్ధగా అధ్యయనం చెయ్యాలి. మీకు ఏ సంశయం కలిగినా, ఏ ప్రశ్న ఉత్పన్నమైనా నిస్సంకోచంగా నన్ను అడగండి.

పరమాత్మ మీకు ఈ వయస్సులోనే ఇలాంటి చక్కని బుద్ధి,

అవగాహన ఇచ్చినందుకు మీరు అదృష్టవంతులు. ప్రస్తుతానికి మీరు మీ సంసార జీవితాన్ని, విద్యార్థులు అవుతే మీ విద్యాభ్యాసాన్ని శ్రద్ధతో కొనసాగిస్తూ ఉండండి. దానితో పాటు పరమాత్మను గురించిన అన్వేషణ కూడా చేయవచ్చు.

నిజానికి మీరందరూ ఒంటరివారే. కొందరు ఈ విషయాన్ని త్వరగాను, కొందరు ఆలస్యంగాను గ్రహిస్తారు. ఈ ఒంటరితనపు భావంనుండి ప్రయోజనం పొందే ఉపాయమేమిటంటే మిమ్ములను ఎన్నడూ వదలిపోని, సదా ఆనందాన్నిచ్చే శాశ్వతమైన దానిని అన్వేషించడమే. ఆ పదార్థం కేవలం ఆత్మ మాత్రమే.

"ఈ స్థూల ప్రపంచ రచనకు కారణమేమిటి?" అని ఆలోచించే ప్రతి వ్యక్తికి ఏమి అర్థమవుతుందంటే? ఈ సృష్టి ఎందుకొరకు చేశాడో అనేది, దీనిని రచించిన వాడికే తెలియాలి. మీకు ఈ రచన గురించిన సమాధానం చెప్పినప్పటికీ, మీరు గ్రహించలేరు. కారణమేమిటంటే ఒక శిశువు తానెలాగ జన్మించాడో గ్రహించలేనట్లుగానే మనుష్యుని బుద్ధికూడ సృష్టి కారణమును గ్రహించలేదు. శిశువు ప్రశ్నకు తల్లి సమాధాన మివ్వగలదు. కాని అది శిశువు తెలివికి అందకుండా వుండడమే గాక ఆ శిశువుకొక చిక్కు సమస్యయై భ్రమకు కారణమవుతుంది. కావున బుద్ధి మరియు తర్కంద్వారా మీరు ఈ సూక్ష్మ, ఆధ్యాత్మిక విషయాలను గ్రహించే యత్నంలో చిక్కుకొనే బదులు, ఆధ్యాత్మికంగా మిమ్ములను మీరు తెలిసి కొనేందుకు, వాస్తవాన్ని గుర్తించేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇదే మీకు నా సలహా. అప్పుడు మీ ప్రశ్నకు సమాధానం లభించటమేకాక, అసలు ఈ ప్రశ్న మిగిలే ఉండదు.

మీరందరూ మిమ్ములను పుట్టించి స్వయంగా మీ లోపల ఉంటున్న ఆ ఏకైక పరమాత్మ సంతానము, తిరిగి ఆయనను చేరాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అటువంటప్పుడు మానవుడు తోటిమానవుని ఎలాగ

ద్వేషిస్తున్నాడో చూస్తే నిజంగా చాలా ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మీరందరూ పరమాత్మ పిల్లలు. మరి మీరు ఆయన పిల్లలను ద్వేషించి, తండ్రియైన ఆయననెలా ప్రేమించ గలరు? మీరు ఈ విధమైన తుచ్ఛ భేదభావానికి అతీతులై వుండాలి. ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించేందుకు ఇలాంటి స్పష్టమైన, శుద్ధమైన చింతన అవసరము.

మానవ జీవితంయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం పరమాత్మను పొందడం మరియు తిరిగి మీ స్వగృహమైన సత్యలోకం వెళ్ళడం. మీకు ధ్యాన పద్ధతి తెలుపబడింది కనుక ఇక మీరు చెల్లాచెదరైయున్న మీ ధ్యాసను ఏకత్రితంచేసి అనగా శరీరపు అవయవాలనుండి ధ్యాసను నిష్క్రమింపజేసి ఆత్మమీద స్థిరపరచాలి.

మీ లోపలి అనుభవాలను ఎవరికీ చెప్పకండి. కాని ఆధ్యాత్మికంగా చర్చించుకోవచ్చు. మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిలోని లోటును అంగీకరించడంలో నష్టమేమీ లేదు. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని ప్రదర్శించుకొంటూ, గొప్పలు చెప్పుకునే ఈ అలవాటు ఆంతరిక ప్రగతికి, పెద్ద ఆటంకమవుతుంది. ఈ నిధిని, ఈ సంపదను, ప్రపంచపు సంపదకంటే ఎక్కువ జాగ్రత్తగా దాచుకొని భద్ర పరచుకోవాలి.

ధ్యానులు ఎన్నడూ దుఃఖపడకూడదు. పరమాత్మ ప్రసాదించిన దానికి ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలుపండి, జీవితంలో సంభవించే దానిని సాహసంతో ఎదుర్కోండి. మీ భాధ్యతలేవో మీకు బాగా తెలుసును, కావున లోకులపట్ల మీ ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలను సంతోషంగా పూర్తి చేయండి. జీవితంపట్ల ఎల్లప్పుడు నిరాశ కలిగియుండటం మంచిది కాదు. మీ లోపల ఆత్మోద్ధరణ కొరకు తీవ్రమైన తపన ఉండటమనేది మీరు మీ అదృష్టంగా భావించాలి. మరియు మిమ్ములను ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గంలో వుంచిన ఆ పరమాత్మకు కృతజ్ఞత తెలుపుకోండి. ఇదే తుదకు మిమ్ములను పరమాత్మను చేరుస్తుంది.

మీ తల్లిదండ్రులు మిమ్ములను ఎక్కడికి పంపినా లేక వ్యాపారరీత్యా మీరెక్కడికి పోవలసివచ్చినా అక్కడికి పోయేందుకు భయపడకండి. మీరు స్వయంగా దయగలవారై, స్నేహపూర్ణులైయుండి వుంటే స్థలములన్నీ మంచివేనని, లోకులందరు మంచివారేనని మీరు గ్రహిస్తారు.

ఏ విషయాలు సత్యమైనవని మీకు తెలిసిపోయిందో, వాటిని అమలుపరచే ప్రయత్నం చేయండి. మీ జీవితంలో వాదోపవాదాలు, విమర్శలు చేయటంలోనే గడిపితే దానివలన లాభమేమీ లేదు. మీ అన్వేషణ మరియు తర్కవితర్కాలు చేసే కాలం గడచిపోయింది. ఇప్పుడిది అమలుపరస్తూ, అభ్యాసం చేయవలసిన సమయం. అప్పుడప్పుడు మనిషి బుద్ధి, తర్కశక్తి, సైతానుని పనిముట్టుగా తయారవుతుంది, అది పరమాత్మను పొందే మార్గంలో చాలా పెద్ద ఆటంకమని తేలుతుంది.

ఈ అయిదు ప్రతిజ్ఞలను పూర్తిగా పాటించనిదే ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి కాజాలదు:

(1) మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు మొదలగునవి మరియు వాటితో తయారైన పదార్థాలను తినకుండా వుండడము.

(2) కల్లు, సారాయి వంటి మత్తు పదార్థాలను సేవించకుండా వుండడము.

(3) తన జీవితభాగస్వామితో తప్పితే వేరెవరితోను (స్త్రీ-పురుష) సంబంధం పెట్టుకొనకుండడము, ఎవరినీ అటువంటి వాంఛాదృష్టితో చూడ కుండడము.

(4) ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసానికి ప్రతిదినం మూడు, నాలుగు గంటలు సమయం ఇవ్వడము.

5) ఆత్మసేవలు చేస్తూ వుండడం.

ఈ ఐదు నియమాలను గురించి ఎన్నడూ సందేహించకండి, వీటిని మీ జీవితంలోని భాగంగా సిద్ధపరుచుకోండి.

మీ ఆత్మ నిజంగానే అమరమైన, సర్వశక్తివంతమైన అలౌకిక శక్తి,

ఇది పరమాత్మ అనబడే మహాప్రకాశం యొక్క ఒక కిరణము. కాని దీని ప్రస్తుత స్థితి ఏమిటి? దీని స్థితి ఎందుకు ఇంత దయనీయంగా మారింది? ఇది ఒక ఉన్నత వంశపు రాజకుమార్తె, కాని పతనమై మనస్సుకు, ఇంద్రియాలకు దాసి అయిపోయింది.

గడచిన విషయాలగురించి చింతించటంవలన ఏమీ లాభం లేదు. ఇక భవిష్యత్తు గురించి జాగ్రత్తపడండి. జీవితంలో ఒడుదుడుకులు వస్తూనే వుంటాయి, కాని అధైర్యపడకూడదు. పరమాత్మ మీ లోపల ఉన్నాడు, ఆయన సదా దయాళువు, ఆయనవైపుకి మరలండి, ఆయన కనికరిస్తాడు. మీ ధ్యానం మాత్రం భక్తిశ్రద్ధలతో నియమపూర్వకంగా చేస్తూ ఉండండి. దీనిని మీ అత్యవసరమైన ప్రముఖ కర్తవ్యంగా భావించండి.

పరమాత్మ ఒక్కడే, ఆయన అందరి శరీరాలలో వున్నాడు, అందరూ ఆయనను పొందగోరుతారు, మీ శరీరం లోపలే ఆయన లభించగలడు అన్నప్పుడు ఇన్ని మతాలు, ఇన్ని జాతులు, ఇన్ని సంప్రదాయాలు, ఇన్ని మార్గాలు, ఇన్ని విధానాలు, ఎందుకు ఏర్పడ్డాయి? వివేకంగల ప్రతివ్యక్తి మనస్సులో ఈ ప్రశ్న సహజంగా ఉత్పన్నమౌతుంది. మనం పరిశీలించి చూస్తే ప్రతిమతానికి రీతిరివాజులు, కర్మకాండలు మొదలగునవి వేరువేరుగా ఉన్నప్పటికీ అన్ని మతాల అడుగునగల ఆధ్యాత్మిక సారానికి, సత్యానికి పునాది ఒకటేనని తెలుస్తుంది. మనం విభిన్న మతాల బోధనలను నిష్పక్షపాతంగా అధ్యయనం చేస్తే, ప్రతిమతపు మూలంలో ఒకే సత్యం పని చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. కానీ మతాధికారుల ప్రభావానికి గురై మీ బుద్ధి రీతిరివాజులలో, భేదభావాలలో మరియు మత ఛాందసపు జాలంలో ఎంతగా చిక్కుకుపోతుందంటే మీరు ఆ మతాల మూలసిద్ధాంతాలను అన్వేషించే ప్రయత్నమెన్నడూ చేయరు.

పత్రీజీ ఎప్పుడూ మతాన్ని స్థాపించేందుకు ప్రయత్నించలేదు. వారు ఎల్లప్పుడూ మన ధ్యాసను సత్యంవైపు మళ్ళించేందుకు ప్రయత్నించారు.

వారు కేవలం తమ లక్ష్య సాధన కోసమే, తమ అవసరం పూర్తి చేసుకొనేందుకే ప్రయత్నించారు. మతాధికారులు, పురోహితులు ఎవరినీ సత్యాన్ని గురించి, వాస్తవం గురించి తెలిసికొనే ప్రయత్నం చేయనివ్వరు. అందుకనే జనులు బాల్యంనుండే పక్షపాతం, మతఛాందసం అనే ఊబినుండి వెలుపలికి రాలేని వాతావరణంలో పెంచబడుతున్నారు. ఈ విధంగా మతభేదాలు, కలహాలు పెరుగుతూనే వుంటాయి. నిజానికి లక్షలలో అతికొద్దిమంది మాత్రమే నిజమైన అన్వేషకులు, వాస్తవాన్ని తెలిసికొనదలిచిన వారు, ఆధ్యాత్మికతను గురించిన జిజ్ఞాస వున్నవారు. జాతులు, మతాలు, దేశాలు, భాషలు, మనోవృత్తులు, రీతిరివాజులు మొదలగువానిలోని భేదాలు మనిషి – మనిషికి మధ్యన ఉన్న అగాధాన్ని మరింత లోతుగా చేస్తూంటాయి.

లోపలికి పోవటమనే దాని గురించి భయపడేందుకు కారణమేమీ లేదు. ఎవరైనా నిజమైన ప్రేమికుడు ఎప్పుడైనా తన ప్రియురాలి ఇంటికి పోవటానికి భయపడతాడా? మీరు నిశ్చింతగా ఉండండి, ధ్యానంలో మీకు ఎన్నడూ ఎవరూ హాని కలిగించలేరు. మీ రక్షణ మరియు మార్గదర్శనం కొరకు సద్గురువు ఎల్లప్పుడూ మీతోటే ఉన్నారు.

సత్యం పలుకడం చాలా మంచి విషయం, కాని సత్యాన్ని ఎల్లప్పుడు ప్రియంగాను, మధురంగాను పలుకాలి. అకారణంగా ఎవరి మనస్సును నొప్పించకూడదు. ప్రపంచంలో ఇదివరకే ఎంతో కటుత్వం, కలతలు వున్నాయి, మనం వాటిని మరింత పెంచకూడదు. మనం మౌనంగా వుండి ఎవరి హృదయాన్నయినా నొప్పించకుండా తప్పుకోగలిగితే, మౌనంగా ఉండటమే మంచిది. ఎవరికైతే దేనిగురించీ భయముండదో వారే సత్యం పలుకగలరు. మన మనస్సున జననమరణాల భయం ఉన్నంతకాలం, మనం పూర్తిగా సత్యవంతులమెలా కాగలము? అసలైన సత్యం ఆత్మ కావున, ఆత్మతో ఐక్యమైనపుడే మనం సత్యవంతులం కాగలము. సత్యమనేదాని నిజమైన అర్థాలు 'శాశ్వతము' 'అమరము', 'అవినాశ్యము' మరియు

'ఎల్లప్పుడూ ఉండేది'.

మనం అప్పుడప్పుడు ఒంటరితనాన్ని, విషాదాన్ని అనుభవిస్తాము. దానికి కారణం ఆత్మకు తన మూలస్థానంవైపు పోయేందుకు ఉన్న మొగ్గు. మనం మన మనస్సు కోరిందల్లా దానికి ఇచ్చినా, ఒక పదార్థంనుండి మరొక పదార్థంవైపు పోయే దాని అలవాటును నెరవేర్చినా, ఈ ప్రపంచమంతా ఒక మృగతృష్ణ అనీ, మోసమనీ, నా వారు అని చెప్పుకోతగిన వారెవరూ ఈ ప్రపంచంలో లేరనీ తెలుసుకొనే క్షణం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వస్తుంది. ఈ విధమైన ఒంటరితనానికి గురియైన క్షణాలలో, మనిషి వివేకంతో ఆలోచించి, జీవితంలో అరుదుగా వచ్చే ఈ దుర్లభమైన క్షణాలను సద్వినియోగ పరచుకొని, ఆత్మను పరమాత్మప్రాప్తి మార్గంలో పెడితే, అతడు తన స్వధామాన్ని చేరుకోగలడు, మానవ జీవితపు వాస్తవ లక్ష్యాన్ని పొందగలడు. దీనికి బదులు ఒకవేళ అతడు ఈ ఏకాకితనాన్ని, ఈ ఉదాసీనత్వాన్ని తొలగించుకొనేందుకు ప్రపంచంవైపు మరలితే, తన జీవితాన్ని మరింత జటిలపరచుకుంటాడు. అతడు శాంతికి, ఆనందానికి నిలయమైన సత్యఖండాన్ని చేరటానికి పరమాత్మ తనకిచ్చిన ఈ మానవజన్మ అనే అమూల్య అవకాశాన్ని వ్యర్థపరచుకుంటాడు.

శిశువుకు జన్మనిచ్చేటప్పుడు తల్లి ప్రసవవేదనను సహిస్తుంది. సాధారణమైన ప్రాపంచిక సంపదను పొందేందుకు మనం ఎన్ని కష్టాలను సహిస్తాము, అటు వంటప్పుడు పరమాత్మను పొందటానికి మనం ఎంత కష్టపడాలి.

ప్రపంచంలో గల సకల సంబంధాల పట్ల మోహం, ప్రేమ సమాప్తమైనప్పుడే జననమరణాల చక్రం నుండి జీవులు బయటపడగలరు. అలాంటి స్థితిలో వారు ఈ ప్రపంచం గురించి ఏ మాత్రమూ ఆలోచించరు. ఎవరినైతే వారు ప్రేమిస్తూ ఉన్నారో లేక ఎవరైతే వారిని ప్రేమిస్తూ వున్నారో, వారందరు కూడా ఈ పద్ధతినే పూని పరమాత్మలో లీనం కావచ్చును.

ముక్తి పొందిన ఆత్మలు అనంతకాలంవరకు తమ సమయాన్ని ఎలా గడుపుతాయనే ప్రశ్నే తలెత్తదు. బిందువు సముద్రంలో లీనమైనప్పుడు, దానికి కావలసినదంతా లభించినట్లే, ప్రేమికుడు, ప్రియతముడు ఏకమైనారు. ఇంకా చెప్పడానికి ఏమున్నది?

ఆత్మలన్నీ వేరువేరుగా, వ్యక్తిగతరూపంలో పరమాత్మ అంశలు మరియు అవి తమ తమ వ్యక్తిగత ప్రయత్నాలతోనే పరమాత్మను చేరతాయి.

ఈనాడు ప్రపంచంలో అందరూ శాంతిని కోరుతున్నారు, కాని జనులు దానిని తప్పుచోట వెదకుతున్నారు. నిజమైన, స్థిరమైన శాంతి కేవలం మీ లోపలే లభించగలదు. బయటి ప్రపంచంలో నేటి వరకు ఎవరూ శాంతిని పొందలేదు. ప్రపంచమంతా కేవలం ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలోనే ఏకం కాగలదు. మనం ఆర్థిక స్థాయిపై ఉన్నంతవరకు స్వార్థం, పోరాటాలు రాజ్యమేలుతాయి. శాంతిని పొందేందుకు తప్పు విధానాలను అవలంబిస్తూ, తప్పు దిశలో, తప్పు స్థలాలలో దానిని వెదకితే, శాంతి ఎలా లభిస్తుంది? పరమార్థంకొరకు తపన అయితే ప్రతి ఒక్కరిలోనూ కనిపిస్తుంది, కాని మతాధిపతులు జనులను, రీతిరివాజులలోను, కర్మకాండలోను నమ్మించి వుంచుతారు. జనులు పరమాత్మను సరైన స్థలమున వెదకరు. ఆయన నిస్సందేహంగా సర్వత్రా ఉన్నాడు, కాని ఆయనను మనం కేవలం శరీరం లోపలే పొందగలము. ఒకసారి మీరు ఆయనను లోపల పొందినట్లయితే, ఆయనను బయటకూడా ప్రతిచోట చూడగలము. అంతరమున ఆ ఉన్నతావస్థను పొందనిదే బయట ఇది సాధ్యపడదు.

ప్రపంచంలో బలప్రదర్శన ద్వారానో, అధిక శక్తివంతమైన దేశానికి భయపడో, శాంతిని స్థాపించలేరు. ప్రపంచజనులందరు ఒకే ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో ఒకచోట చేరినప్పుడు మాత్రమే శాంతి నెలకొనగలదు. పరమాత్మ ఒక్కడే, ఆయన మన ప్రభువు. మనమందరమూ ఆయనను పొంద గోరుతాము. ఆయన మన అందరి లోపల ఉన్నాడు, మనలోని ప్రతి ఒక్కడూ

ఆయనను తన అంతరమున పొందగలడు, ఇదే మానవజీవితం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. అటువంటప్పుడు మనుష్యులలో పరస్పర పోరాటం, పరస్పర ద్వేషం, ఎందుకున్నట్లు? ఎందుకనగా అన్ని మతాలు చెపుతున్న ఈ మూల సిద్ధాంతాన్ని మనం మరచిపోతాము. ఇందువలననే నేడు మతాలమధ్యా, దేశాలమధ్యా ఇన్ని పోరాటాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రపంచం ఈ ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని స్వీకరించి, దానిని ఆచరణలో పెట్టనంతవరకు శాంతి అనేది సంభవం కాదు.

కబీర్ ఏమన్నారంటే? బార్లీ గింజలు, తవుడు తినవలసివచ్చినా, దాని గంజి త్రాగవలసివచ్చినా సాధువుల సాంగత్యంలోనే ఉండాలి, అంతేకానీ పాయసం, మిఠాయితో కూడిన భోజనం లభించినా అజ్ఞానుల సాంగత్యం మాత్రం చేయకూడదు. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికీ సజ్జన సాంగత్యము అత్యంత అవసరమని మహాత్ములందరు నొక్కిచెప్పారు.

సంపూర్ణ మానవజాతిని సృష్టించిన ఆ పరమాత్మ ఒక్కడే మరియు ఆయున మన అందరి లోపల వున్నాడు అనే విషయుం మనం విస్మరిస్తున్నాము. ఆయన మన అందరికీ, ఎలాంటి భేదభావం లేకుండా శరీరాన్ని, బుద్ధిని ఒకే విధంగా ప్రసాదించాడు. మనలో ప్రతి ఒక్కరము ఆ ప్రభువును మన లోపల పొందగలము. మౌలికమైన, నిర్వివాదమైన ఇలాంటి సత్యాలు ఉన్నప్పటికీ, కేవలం రంగులో భేదమున్న కారణంగా నేడు ఒక మనిషి మరొక మనిషినీ, ఒక జాతి మరొక జాతినీ ద్వేషిస్తున్నది. దీనివలన వీరి లోపల ప్రభువును కలవాలనే ప్రేమ ఇప్పటికీ ఉత్పన్నమే కాలేదని స్పష్టంగా తెలుస్తున్నది. ఎవరైతే పరమాత్మను ప్రేమిస్తారో, వారు ఆయన సృష్టిని కూడా ప్రేమిస్తారు. వారు ప్రతి ప్రాణిలోనూ పరమాత్మను దర్శిస్తారు.

జీవులందరూ, ప్రాణులన్నీ ఆ పరమాత్మవే, అందరివాడూ ఆయనే. ఏ జీవినైనా మరొకడు పుట్టించియుంటే అది వేరు విషయము, ఒకే

పరమాత్మనుండి అందరూ ఉద్భవించగా చెడ్డవారని ఎవరిని అనగలం?

శరీరంలో ఆత్మ ఉన్నంతవరకు మనం నడుస్తాము, తిరుగుతాము, ప్రపంచపు కార్యాలు చేస్తాము. మృత్యువువేళ ఆత్మ శరీరంనుండి వెళ్ళిపోయినపుడు శరీరం పూర్వంవలెనే ఉంటుంది, కాని అది నిశ్చేష్టంగా, పనికిరానిదిగా ఉంటుంది. ఇదేవిధంగా సూర్యుడు, చంద్రుడు, భూమి, నక్షత్రాలు, సంపూర్ణ సృష్టియే ఆత్మ ఆధారంగా నిలిచి వున్నాయి. ఎప్పుడైతే పరమాత్మ వీటినుండి తన శక్తిని వెనుకకు లాక్కుంటాడో, సంపూర్ణ సృష్టి నశించిపోతుంది.

నలుపు–తెలుపుల భేదభావాలన్నీ మనిషి సిద్ధపరచు కొన్నవే. పరమాత్మ దృష్టిలో జీవులందరూ సమానులే. పరమాత్మ ఒక్కడే. మనుష్యులందరికి ఆయన చేతులు, కాళ్ళు, కన్నులు, చెవులు, బుద్ధి మొదలగువాటినిచ్చి అందరినీ ఒకే విధంగా చేసాడు. ఆయన ప్రతి ఒక్కరి లోపల ఉన్నాడు మరియు ఆయనను పొందే మార్గంకూడ ప్రతి ఒక్కరి లోపల వుంది. రంగులలోను, రూపాలలోనుగల భేదాలు విభిన్న దేశాలలో గల వివిధ రకాలైన శీతోష్ణస్థితులు మరియు జలవాయువుల కారణమే. అంతేకానీ ప్రతిమనిషికి పరమాత్మతో గల సంబంధం సమానమే. ధ్యాని హృదయంలో ఎవరిపట్లకూడ ద్వేషానికిగానీ, జాతిమూలకంగా భేదభావానికిగానీ స్థానం ఉండకూడదు. పరమాత్మ అందరి లోపల వున్నాడు. అలాంటప్పుడు ఎవరైనా, ఏ మనిషినైనా ద్వేషిస్తే అతడు ఆ మనిషి లోపల గల పరమాత్మనే ద్వేషించినట్లు. అలాంటి వ్యక్తి హృదయంలో ఇంకా పరమాత్మయెడల ప్రేమ ఉత్పన్నం కానట్లే లెక్క.

మాంసాహారం

మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు లాంటి ఆహారం జోలికి వెళ్ళకండి.

దయచేసి మాంసాన్ని, మద్యాన్ని త్యజించండి. ఎందుకంటే ఈ రెండూ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి మార్గంలో చాలా పెద్ద అవరోధాలు. అవి మన కర్మల పెద్దభారాన్ని మరింత పెంచుతాయి.

ఈ మార్గంలో శాకాహారంగురించి నొక్కిచెప్పడానికి రెండు ముఖ్య. కారణాలున్నాయి.

1. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, కల్లు, సారాయి వంటివి మన మనస్సును, ఆత్మను క్రిందివైపుకు లాగుతాయి. ఈ వస్తువులు మనస్సులో ఉద్వేగాన్ని, ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి మరియు ఏకాగ్రతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

2. జీవుల హత్యలో మాంసం తినేవారి బాధ్యత ఉన్నందున వారి కర్మల భారం పెరుగుతూ పోతుంది మరియు ఈ కర్మలన్నిటిని చెల్లించ నంతవరకు ముక్తి లభించదు.

పరమాత్మను పశుబలితోనే ప్రసన్నం చేసుకోగలిగితే ఇంతకన్న సులువైన పద్ధతి ఇంకేముంటుంది? ఎందుకంటే అప్పుడిక ఎవరైనా ఆయన పేరిట కొన్ని జంతువులను హత్యచేసి, ఆయనను ప్రసన్నుని చేసుకొని యుండేవారు. బలి ఇవ్వవలసినది అమాయకమైన పశువులను కాదు, మన పశుప్రవృత్తిని, అహంకారాన్ని బలి ఇవ్వాలి. మనం మన అహాన్ని సమర్పించుకొని మనస్సును నిర్మల పరచుకోవలసి ఉంది. ఉన్నత స్థాయికి చెందిన మహాత్ములు పశుబలిని చేయమని బోధించరు, వారు మాంసం తినేందుకు అనుమతించరు.

ఆధ్యాత్మికతవైపు దృష్టిగల వారు మాంసాహారంతో హోటల్ నడిపే

వృత్తి పనికిరారు. ఇందులో ఎల్లప్పుడు మాంసాన్ని వడ్డించవలసివస్తుంది, సారాయి కూడా అమ్మవలసివస్తుంది, ఇలాంటి పనులు మనస్సు మీద చెడు ప్రభావం కలిగించక మానవు. కనుక మీరు వేరే ఏదైనా వృత్తిని ఎన్నుకోవడం మంచిది.

మీరు చనిపోయిన మీ బంధువును కలసికోగలరు. కాని అలా చేయడం మంచిది కాదు. దీనివలన మనలో మోహం పెరుగుతుంది. దానివల్ల క్రొత్త కర్మలేర్పడతాయి.

వికాసం మరియు పతనం అనే సిద్ధాంతాలు కలిసే నడుస్తాయి. కొందరు మనుష్యులైయుండీ స్వభావరీత్యా పశువులకంటే హీనంగా ప్రవర్తిస్తారని మీరు చూసే వుంటారు. ప్రకృతి నియమాల ఏర్పాటు చాలా కఠినమైంది. ఒక వ్యక్తికి వేటాడడమంటే ఇష్టం, తన ఆనందం కోసం ఇతరులను హింసించడమంటే ఇష్టం. అందుచేత అతడు హింస చేసేటప్పుడు ఏ మాత్రం సంకోచించడు, దుఃఖపడడు. ప్రకృతి వాడికి ఆ కోర్కెను సులభంగా తృప్తితీర తీర్చుకునే విధంగా హింసాప్రవృత్తి గల ఏదో ఒక జన్మను ప్రసాదిస్తుంది. కారణం వాడు తరువాత జన్మలలో చేసిన కర్మకు తగిన ప్రతిఫలం అనుభవించి పాఠం నేర్చుకుని మార్పు చెందుతాడు.

దయచేసి పత్రీజీ సాహిత్యాన్ని శ్రద్ధగా అధ్యయనం చేయండి, శాకాహారాన్ని ప్రారంభించండి. ఒకవేళ మీరు మూడు నాలుగు మాసాలు శాకాహారం మీద ఉండగలిగితే జీవితాంతం శాకాహారిగా వుండగలరు.

అహింస యొక్క మూల సిద్ధాంతం ఏమిటంటే మనము ఇతరులపై దాడి, దౌర్జన్యం చేయకూడదు, కాని ఆత్మరక్షణ కొరకు పూర్తి ప్రయత్నం తప్పక చేయాలి.

ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించకుండా కూడా మనం శాకాహారులుగా వుండవచ్చును. ఎవరి ఆహ్వానమైనా స్వీకరించేటప్పుడే మీరు ఏ ఏ పదార్థాలు

తినగలరో, ఏవి తినలేరో, ఆ ఆతిథ్య మిచ్చే వ్యక్తికి చెప్పాలి, అప్పుడు వారు మీకు కావలసిన భోజనాన్ని ముందుగానే ఏర్పాటు చేస్తారు, మీకు ఎలాంటి ఇబ్బందీ రాదు. మీవైపు ఎవరి ధ్యాసా పోదు.

మాంసం తింటే ఆ జీవులు అధోజన్మలనుండి బయటపడి ఉన్నత జన్మల లోనికి పోవటంలో తినే వారు సహకరిస్తున్నారనే ఆలోచన తప్పు. మీరు ఏ జంతువును వధించినా లేక దాని మాంసం తిన్నా, అప్పుడు మీ సంబంధం దాని శరీరంతోనే ఉంటుంది కాని దాని ఆత్మతో కాదు, దాని ఆత్మపై మీకు ఎలాంటి అదుపూ ఉండదు. ఉన్నతి అనేది ఆత్మకు కావాలి కాని శరీరానికి కాదు. చంపబడే జంతువుయొక్క ఆత్మపై మీకెలాంటి అదుపూ వుండదు. దాని అదృష్టం ఒక ఉన్నతశక్తి అధీనంలో వుంది. ఆ శక్తియే దాని ఆత్మ ఎటుపోవాలనేది నిర్ణయిస్తుంది. మీరు ఇలాంటి వాదనలు చేస్తుంటే ఎక్కువ తెలివి గల వారు తమ కంటే తక్కువ తెలివి గల వారిని చంపడం ఉచితమని అనటం మొదలుపెడుతారు. నిజానికి జంతువులవధ వాటికి సహకరించాలనే భావంతోకాక, కేవలం తమ ఆకలి కొరకు, తమ రుచి కొరకు మాత్రమే చేయబడుతుంది. ఏ జంతువునైనా చంపేటప్పుడు దాని ఆత్మ ఉన్నత జన్మకు పోతుందా? లేక అధోజన్మకు పోతుందా? అనేది మీకు తెలియదు. కాని దానిని చంపటం వలన మిమ్మల్ని మీరు తప్పక నష్టపరచుకుంటారు. ఇతరులకు సహాయం చేయగల యోగ్యులవ్వాలంటే మొదట మనకు మనం సహాయం చేసుకోవాలి.

పరమాత్మ ఈ ప్రపంచంలో పౌష్టికమైన పండ్లు, కూరగాయలు, జున్ను, పాలు మరియు తేనె సమృద్ధిగా ప్రసాదించాడు. వీటినుండి తగిన వాటిని ఎన్నుకొని, సరియైన విధంగా ఆహారం తయారు చేసుకోవడం తెలివైన పని. మనం ఈ ప్రపంచములో జీవించాలి, కావున ఏదో ఒకటి తినవలసి వుంటుంది. ఉత్తమ ఆహారం గురించి గురువులు మనకు

చెపుతారు. దానినుండి మనం ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ఎందరో మాంసాహారులు కూడా కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, తిరిగి ఆరోగ్యం పొందేందుకు, మాంసాన్ని, గ్రుడ్లను తినటం మానేస్తున్నారు. మద్యపానం చేయడం వలన ఆరోగ్యం చెడిపోవటంతో ఎందరో మద్యం విడిచిపెట్టవలసివస్తుందని కూడా మీకు తెలుసు.

పరమాత్మ తన జీవులను హత్య చేయమని ఎప్పుడైనా ఉపదేశ మిస్తాడా? మనుష్యులు, పశువులు, పక్షులు, సమస్త ప్రాణులు, మనమందరం ఆయన పిల్లలమే. మన లోపల కూర్చుని మనలను పెడదారి పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నది ఈ మనస్సు అనే పిశాచమే (సైతానే). ఏసుక్రీస్తునుకూడా సైతాను దారి తప్పించేందుకు ప్రయత్నించలేదా?

కల్లు దుకాణం నడపడం, కల్లు అమ్మటం లాంటి వృత్తులను వీలైనంత వరకు చేపట్టకూడదు.

కొంతమంది పిల్లులను, కుక్కలను పెంచుతారు. కుక్కలపై, పిల్లిపై మీకున్న ప్రేమగురించి నేను చెప్పేదేమిటంటే మన ప్రేమ, మోహం, ఏవగింపు, అనురాగం అనేవే మనలను ప్రపంచానికి మాటిమాటికీ తీసికొనివస్తూ జననమరణ చక్రంలో బంధించి ఉంచుతాయి. ఏ ఆకారం, రూపం ఈ జీవితంలో ఎల్లప్పుడూ మన మనస్సులో హత్తుకొని ఉంటుందో, అదే రూపం మనకు వచ్చే జన్మలో లభిస్తుంది. ఈ విషయం జడ భరతుడి కథ చదివితే మనకు తెలుస్తుంది. మనుష్యులపట్ల గల మన మోహం, ప్రేమే మనలో ఎంతో అశాంతి, ఎన్నో చిక్కులు తెస్తున్నప్పుడు దానికితోడు పిల్లుల పైన, కుక్కలపైన, ఇతర జంతువులపైన మనం మోహం ఎందుకు పెంచుకోవడం? ఇప్పుడు మీరు ఒక పిల్లినో, కుక్కనో పెంచుతున్నారు కాబట్టి దానిపై ఎలాంటి మోహం, ఆసక్తి పెంచుకోకుండా దానిని పోషిస్తూ దానిపట్ల మీ కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చండి. దయచేసి మీ ధ్యాసను పరమాత్మ

వైపు మళ్ళించండి, పరమాత్మయే శాంతికి, ఆనందానికి నిజమైన నిలయము.

చనిపోయిన కుక్కపట్ల మీరు మోహం తొలగించుకుంటే దీనివల్ల మీకు ధ్యానంలో సహాయం లభిస్తుంది. దానికొరకు తపన పడితే దానిపట్ల మీకుగల మోహం మరింత పెరుగుతుంది. కావున దానిని పరమాత్మ అభీష్టానికి వదలి వేయండి.

మీరు పందులను, ఆవులను పెంచాలనే ఆలోచనను వదిలేయండి. కోళ్ళ పెంపకం కూడా ఈ తెగకే వస్తుంది. వధించేందుకు పశువుల పెంపకం కూడా నిషిద్ధము. కాని మీవద్ద ఇంకా కొన్ని పశువులు మిగిలి ఉంటే, కొనేవాడు వాటిని ఏం చేస్తాడు అనేది అడుగకుండానే, వాటిని అమ్మవచ్చును. నిజానికి ఈ విధంగా అమ్మడం కూడా ఉచితమైన పని కాదు. కాని ఎక్కడో ఒకచోట హద్దు పెట్టుకోవాలిగదా?

YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

a) Channel Name : Tatavarthy Veera Raghava Rao. ఇందులో 2000 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.

ధ్యానం

ఎవరికి వారు తమ తప్పులను తెలుసుకోవడమన్నది చాలా గొప్ప విషయం. ఇది తప్పులను తొలగించుకోవడంలో మొదటి అడుగు. మీరు నియమానుసారంగా ధ్యాన సాధన చేస్తూ పోతే క్రమంగా బలహీనతలు, తప్పులు వాటంతటవే తొలగిపోతాయి.

మీరు భీమవరంలో ప్రతీ నెల జరిగే 3 రోజుల ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరాలలో పాల్గొంటున్నందుకు చాలా సంతోషము. దయచేసి 3 రోజుల కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో బాగా ఎదగండి. ధ్యాన సాధన క్రమ శిక్షణతో చేయండి.

మీరు పొందిన కొద్దిపాటి శక్తులు కానీ, అనుభవాలు కానీ గొప్పగా చెప్పకండి, అవి మీలోనే వుంచుకోండి, ఎలాంటి గర్వం కాని, ఇతరుల కంటే నేను శ్రేష్ఠుడననే భావం కాని రాకుండా జాగ్రత్తపడండి.

ఏది ఏమైనా ధ్యానం చేయడమే మన జీవితలక్ష్యము. అందుచేత మనం పరమాత్మలో కలిసే మన లక్ష్యాన్ని సాధించుకోవడంలో సహాయకారిగా వుండే 3 రోజుల శిబిరంలో పాల్గొనేందుకు ప్రయత్నించండి.

ఇంటి వద్ద కూడా 'ధ్యాన సాధన' మానకండి, ఉదయం జూమ్‌లో పాల్గొని ధ్యానం చేయండి. ధ్యానమే మన జీవితంలో ముఖ్యమైన, మొదటి కర్తవ్యము. ధ్యానం గొప్పతనం మనకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా రావలసిన ఫలితం తప్పక లభిస్తుంది. మన గత కర్మలే రకరకాల ఆటంకాలు కల్పిస్తాయి. అయినా మనం నిత్యసాధన చేస్తూంటే... ఆ ఆటంకాలన్నీ దూరమవుతాయి. అనుభవాలు వచ్చినా రాకపోయినా బాధపడకండి, మన కర్మల కారణంగానే ఇలా జరుగుతుంది. కానీ ధ్యానం చేస్తుంటే అన్నీ అనుకూలిస్తాయి.

ఉదయం జూమ్‌లో ధ్యానం చేసే ముందు తప్పనిసరిగా స్నానం

చేసి కూర్చోండి. ఉదయం చేసే ధ్యానం చాలా మంచిది. కారణం మనస్సు, రాత్రంతా విశ్రాంతిగా వుంటుంది కాబట్టి ప్రశాంతంగా వుంటుంది, ముందు రోజు సంఘటనలు మరచిపోయి వుంటుంది. ఉదయం సహజమైన ప్రశాంత వాతావరణం వుంటుంది. అందువల్ల ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది, అంతేకాదు ధ్యానం చేయడానికి అన్ని సమయాలు మంచివే. అందుచేత వున్న అవకాశం ఉపయోగించుకోండి.

శరీరానికి దాని అవసరాన్ని బట్టి విశ్రాంతినివ్వాలి, అవసరాన్ని బట్టి నిద్రపోవాలి. లేకపోతే అధిక శ్రమ వల్ల శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వకపోతే ధ్యానసాధనలో నిద్రవచ్చే అవకాశముంది.

ధ్యాన విధానం నేర్చుకొన్న తర్వాత ఎక్కడైనా, ఎంత దూరంలో వున్నా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. గురువు సమీపంలో ఉంటే తప్పక లాభం కలుగుతుంది, అంతేకాదు సద్గురువు మీ శరీరంలో వున్నారని మర్చిపోకండి.

మీకు గల సకల దుఃఖాలకు పరిష్కారం జ్ఞానమే!

మీరు తీవ్రాతి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేసినపుడు సత్యజ్ఞానాన్ని పొందాలనే మీ తపన తీరుతుంది, మీరు పూర్తిగా సంతృప్తి చెందుతారు. మీరు జీవించి వుండగా ఎంత వరకు ధ్యానం చేయగలరో అంత సాధన చేయండి, ప్రయత్నం, కృషి, ఎంతచిన్నదైనా సరే, ఎప్పుడూ నిష్ఫలం కాదని తెలుసుకోండి. మీరు వీలైనంతగా మీ పూర్తి సమయం, ధ్యాన అభ్యాసం చేసేందుకు వినియోగించాలి.

మద్యం, పొగత్రాగటం మంచి అలవాటు కాదనీ, అవి హాని కరమైనవని మీరు గ్రహిస్తే, వాటి నుంచి మెల్లమెల్లగా ధ్యానం ద్వారా బయటపడగలరు. మనలోని బలహీనతను తొలగించుకోడానికి దృఢనిశ్చయం చేసుకుంటే, సద్గురువు మన ప్రయత్నాన్ని సఫలం చేస్తారు.

ధ్యానులు తమ వారినే గాక అందరినీ ప్రేమించాలి, మీరు ఎప్పుడూ కోపగించుకోకండి. మీరు ధ్యాని అయినందున మీరొక ఆదర్శవంతునిగా

అవ్వాలి, మీ తల్లిదండ్రులకు సేవ చేయండి.

ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో ఆసక్తి వున్నవారు ఎవరైనా మీకు కలిస్తే మీరు వారి ధ్యానం గురించి, జ్ఞానం గురించి చర్చించండి, కాని వారితో వివాదంలో చిక్కుకోకండి. ప్రతివ్యక్తి తన అన్వేషణను తానే చేసుకోవాలి.

మీరు ధ్యాన మార్గలోకి వచ్చినా, కష్టాలు, దుఃఖాలు వచ్చాయంటే గత జన్మల కర్మల వల్లనే వస్తాయి. కర్మలకు సంబంధించిన ఈ అప్పు తీర్చవలసే వుంటుంది. దానికి భయపడకండి.

మీ ధ్యాన సాధన విశ్వాసంతోను చేస్తూ వుండండి. పరమాత్మ ఎల్లప్పుడు దయాళువే. ఆయన కనికరిస్తాడు, దయచూపుతాడు. ధ్యానాన్ని విశ్వాసంతో చేస్తూ ఉండండి. పరమాత్మ నుండి ఏది లభించినా దానిని స్వీకరించే ప్రయత్నం చేయండి.

చిరాకు, కోపం, అసహనం గురించి విచారపడకండి. ధ్యాన సాధనలో కొంత ప్రగతి సాధించగానే ఇవి వాటంతటవే తొలగిపోతాయి. ఇప్పుడు మీరు మనుష్య జన్మకు గల గొప్ప విలువ, ఈ జన్మయొక్క నిజమైన లక్ష్యం తెలుసుకున్నారు. అందుచేత ధ్యానానికి పూర్తి సమయం ఇవ్వాలి.

మీ రాత్రి భోజనం తేలికైనదిగా, సులభంగా జీర్ణమయ్యేదిగా వుండేటట్లు చూచుకోండి.

మీరు ఈ ధ్యాన మార్గం చాలా కష్టమైనదని అనుకోవటం సరియైనదే కానీ ఇది తప్ప వేరే ఉపాయమే లేదు. ప్రపంచాన్ని, జననమరణాల దుఃఖపూరిత చక్రాన్ని చూసినపుడు మనకు నాలుగువైపులా దుఃఖమే, కష్టమే కనబడుతుంది. దానితో పోలిస్తే ధ్యాన అభ్యాసం వలన కలిగే ఈ కష్టం లెక్కలోకి రాదు. యుగాలనుండి మన మనస్సు బయట తిరుగుతుంది. ఈ ప్రయత్నంలో కొన్ని కష్టాలు కూడా వస్తాయి. కానీ మీరు చింతించ కూడదు. ధ్యానానికి నియమిత సమయాన్ని ఇవ్వండి. మెల్లమెల్లగా మనస్సు దీనిలో రుచిని తెలుసుకుంటుంది. ఫోటో లేదా చిత్రాన్ని ధ్యానించటం

మంచిది కాదు.

మీ గతజన్మల ప్రయత్నాలవలన, సంస్కారాల వలననే ఇప్పుడు మీరు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చారు. ప్రస్తుతం అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం నియమబద్ధంగా, శ్రద్ధతో ధ్యానం చేయటమే. ధ్యానం చేయడంలో మిత భోజనం వల్ల చాలా సహకారము లభిస్తుంది.

ధ్యానం కొరకు ప్రత్యేకమైన ఆసనం అవసరం లేదు. మీకు సుఖంగా వుండే ఆసనంలో కూర్చోండి. ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం కొరకు అన్నివేళలూ మంచివే. దీనికొరకు ఏ ఘడియ కూడ అశుభమైనది కాదు.

మీరు మధ్యాహ్నసమయంలో కూడా నిస్సందేహంగా ధ్యాన అభ్యాసం చేయవచ్చు. నిజానికి అభ్యాసం కొరకు మీకు ప్రేరణ కలిగినపుడు, పరిస్థితి కూడ అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడైనాసరే మీరు అభ్యాసం చేసికోవచ్చును.

దయచేసి ధ్యానం నియమానుసారంగా చేస్తూ ఉండండి. ఇదే నిజమైన శాంతికి మూలము.

నాకు ధ్యానులందరూ సమానమే. ప్రతి ధ్యాని నాకు ముఖ్యమే. జ్ఞానబోధకూడ అందరికీ ఒకే విధంగా ఇవ్వబడుతుంది. కాని వ్యక్తుల సంస్కారాలు వేరువేరుగా వుంటాయి కాబట్టి. వారికి అర్థం కావాలనే ఉద్దేశ్యంతో కొందరికి బోధించే పద్ధతి కొంత వేరుగా ఉండవచ్చు. కాని సిద్ధాంతాలు, బోధలు వేరుగా వుండవు. అందరికీ సంపూర్ణసత్యం సమానరూపంలో తెలుపబడుతుంది.

ధ్యానం యువకులకు, వృద్ధులకు, వివాహితులకు, అవివాహితులకు అందరికీ సమానమే.

జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలను చదవటానికి ప్రతిరోజు కొంత సమయమివ్వండి. జ్ఞానం పొందటానికి ఇది ఎంతో అవసరం. ముఖ్యంగా పత్రీజీ పుస్తకాలను శ్రద్ధగా చదవండి. వీటిని అధ్యయనం చేయటం వలన

మీ సంశయాలు, అనుమానాలు చాలావరకు తొలగిపోతాయి. నిరాశ పడకండి, నిజమైన ఆనందప్రాప్తికి సంబంధించిన ఈ మార్గాన్ని అవగాహన చేసుకొనేందుకు మరియు ప్రేమతో, శ్రద్ధాభక్తులతో ఈ మార్గంలో నడిచేందుకు ప్రయత్నంచేయండి.

మీరు ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాలను అంతగా పట్టించుకోకండి. వీటికి ఏ ప్రాధాన్యమూ ఇవ్వకండి. స్థిరమైన, ప్రశాంతమైన మనస్సుతో నియమ పూర్వకంగా ధ్యానం చేస్తూ వుండండి. ఈ విధంగా మీ సకల సమస్యలు వాటంతటవే పరిష్కారం కాగలవు. మీరు ధ్యానానికి ప్రతిరోజు మూడు లేక నాలుగు గంటలు కేటాయించుకోండి.

కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, అహంకారం, అనే పంచవికారాల సంబంధం మనస్సుతోనే ఉంది. కానీ ధ్యానంలో మనస్సు ప్రాముఖ్యం పూర్తిగా తగ్గిపోతే ఈ ఐదు దోషాలు వాటంతటవే తొలగి పోతాయి.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు సమస్తం మరచి, మీ నలువైపులగల విషయాల నుండి మీ ధ్యాసను శ్వాస మీదకు మళ్ళించండి. ధ్యానం ద్వారా లోపలికి వెళ్ళి పరమాత్మ సాక్షాత్కారము పొందడమే మానవజన్మయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం, ఇదే మనకు తుదకు తోడ్పడుతుంది.

ధ్యానం చేసే సమయంలో మీకు కనిపించే అప్రియమైన వికృత రూపాలు మీ మనస్సు పన్నే నికృష్టమైన పన్నాగాలు. దయచేసి వాటివైపు ధ్యాసను ఉంచకండి. మీ మనస్సును శ్వాసమీద ఉంచండి, క్రమంగా ఈ రూపాలు రావటం ఆగిపోతుంది. ముఖ్యంగా అవి మీ లోపల అణగియున్న వాంఛలు మరియు మీ గత సంస్కారాల కారణంగానే కనబడుతున్నాయి.

ప్రారంభ దశలో ఈ విధమైన ఇబ్బందులు తరచుగా వస్తాయి, కానీ దృఢనిశ్చయంతో ధ్యానంలో వుంటే దారి చక్కబడి, సుగమమవుతుంది. దయచేసి మీ ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం నియమపూర్వకంగా, విడువకుండా

చేస్తూ ఉండండి.

మీ తల్లి మాటలకు బాధపడకండి, ధ్యానంలో మీకు ఎంత జ్ఞానసంపద దొరికిందో ఆమెకు తెలియదు. గొప్ప గొప్ప వారికే తెలియదు, అటువంటప్పుడు మీ తల్లిమాత్రం ధ్యానం విలువ ఎలా తెలుసుకొన గలుగుతుంది? దీనిలో ఆమె తప్పు లేదు. ఆమెకు ప్రేమతో నచ్చజెప్పండి. ఇది ఒక ఆత్మ విజ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసపు పద్ధతి. మానవులు శరీరారోగ్యం కొరకు వ్యాయామశాలలో సభ్యులుగా చేరినట్లు, మీరు మీ ఆత్మోన్నతి కోసం ఈ పరమార్థ పాఠశాలలో చేరారు. మీ తల్లి మాటలకు బాధపడకండి.ఆమె మిమ్ములను అనే మాటలన్నీ మీ పైనున్న ప్రేమ వల్లనే.

మన ప్రారబ్ధంలో ఉన్నదానిని మనం అనుభవింపవలసి వుంది. కాని క్రొత్త కర్మలు కలుగకుండా మరియు తన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిలో అడ్డంకులు కలిగించే ఇతర చిక్కులు కలుగకుండా తన జీవితాన్ని గడుపుకొనటం ధ్యాని కర్తవ్యము.

మన ఇష్టాయిష్టాల వెనుక మన రాగ, ద్వేషాల వెనుక మన మనస్సే వుంది. వీటన్నిటినీ అధిగమించి మన ధ్యాసను శ్వాస మీద వుంచాలి.

మీ మనస్సును సాధన వైపు మరలించండి, నాగా రాకుండా నియమ పూర్వకంగా ధ్యానం చేస్తుండండి.

ధ్యానం మన జీవితంలో ఒక భాగంగా ఎంతో పట్టుదలతో చేయాలి. మనం రోజూ కనీసం మూడు లేదా నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేయకపోతే, ఏ ఉద్దేశ్యంతో మనకు ఈ మానవ దేహం ప్రసాదింపబడిందో, మనం ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని పూర్తిచేయడంలేదన్నమాట. ధ్యాని ప్రేమతోను, భక్తితోను ఆత్మపట్ల తన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తే, సద్గురువు అడుగడుగునా తనను రక్షిస్తున్నారనీ, తనకు మార్గదర్శనం చేస్తున్నారనీ, తన వెంటే వున్నారనీ, కేవలం జీవితంలోనే కాక మరణ సమయంలోనూ, మరణం తర్వాత ఎల్లప్పుడూ తన వెంట వుంటూ తనను రక్షిస్తూంటారనీ, అతడు గ్రహిస్తాడు. కావున మీ మనస్సు

ఇష్టపడినా, ఇష్టపడకపోయినా, మీరు నియమం ప్రకారం ధ్యానం చేయండి. రోజూ ఒకే సమయంలో అభ్యాసం చేయండి. అది ప్రాతఃకాలమైతే ఇంకా మంచిది. ఇది ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి చాలా అవసరం. ధ్యానానికి ప్రతిఫలంగా దేనినీ ఆశించకండి, అడుగకండి, కేవలం మీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించండి.

ఫలితం సద్గురువుపై వదిలేయండి. ఒక మానవుడు కూడా తనకు పని చేసిన కూలివానికి తగిన ప్రతిఫలం ఇస్తాడు, మరి పరమాత్మ మన శ్రమకు ప్రతిఫలం ఇవ్వడా? మనకు ఏది ఉచితమో, ఎప్పుడివ్వాలో ఆయనకు మాత్రమే తెలుసు. ఆయన మన సంచి నింపి ఇస్తాడు, ఆయనను విశ్వసించండి.

అందరికీ ధ్యానం నేర్పాలి. అందరి చేతా ధ్యానం చేయించాలి. ఈ పని మీ కర్తవ్యంగా భావించి అజ్ఞానులకు ఈ సహాయం చేయాలి. నిష్కామంగా ఫలాపేక్ష లేకుండా ఈ పని చేస్తే దీనివలన మీ కర్మల భారం పెరుగదు.

మీరిప్పుడు గత దోషాలను తొలగించుకొనేందుకు సిద్ధంగా వుంటే సంతోషించవలసిన విషయం, ఇది చాలా మంచి లక్షణం. మనిషి బలహీన క్షణాలలో ప్రలోభాలకు, వికారాలకు గురవుతాడు. కాని గడచిన విషయాలను మరచి, ఇకముందు పవిత్ర జీవితం గడపగలిగితే మంచిది. మీరలాగే చేస్తారని నేను అనుకుంటాను. నైతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మరియు సామాజికంగా ఈ ప్రలోభాలపై విజయం పొందేందుకు శక్తి కోసం ధ్యానం చెయ్యండి.

ఆత్మ పట్ల మనకున్న ప్రేమ వలన మనం మన బాధ్యతలను నిర్వహించేందుకు మరింత యోగ్యులం కావాలి, మరియు పరమాత్మపట్ల భక్తిప్రేమలు లేని ఇతరులకన్న మనం మేలుగాను, ఉత్తములుగాను అవ్వాలి. మనం మన భాధ్యతలనుండి తప్పించుకోకూడదు, జీవితంపట్ల పూర్తి అభిరుచిని కూడా కోల్పోకూడదు. ప్రపంచంయొక్క, వాస్తవికతను గ్రహిస్తూ

మనం అనాసక్త భావంతో, సంతోషంగా జీవితాన్ని గడపాలి. ప్రపంచంలో చెడు ఏదీ లేదు. ప్రపంచంపట్ల, దాని పదార్థాల పట్ల మనకున్న వ్యామోహమే కష్టాలన్నిటికీ మూలము. దుఃఖిస్తూ, కుములుతూ ఉండడం ఎంత సులభమో, ప్రసన్నంగా, నవ్వుతూ ఉండడం కూడ అంత సులభమే. కావలసినదల్లా కేవలం కొంత వివేకము, ఆలోచన.

ధ్యానంలో గడిపిన ప్రతిక్షణం మన ఖాతాలో చేరుతుంది మరియు పరమాత్మను కలవడానికి అడ్డంగా నిలిచిన మన చెడు కర్మల బరువును అది తగ్గిస్తుంది. ఏ పనికొరకు పరమాత్మ మనకు ఈ అమూల్య మానవజన్మను ప్రసాదించాడో ఆ పని కేవలం పరమాత్మ ప్రాప్తి కోసమేనని ధ్యాని జ్ఞాపకముంచు కోవాలి.

మీరు ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించి ఆధ్యాత్మికంగా కొంత ప్రగతిని సాధించినప్పుడు మీ ప్రశ్నలకు చాలా వరకు జవాబులు వాటంతటవే లభిస్తాయి.

జ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలనన్నిటినీ శ్రద్ధతో అధ్యయనం చేయండి. ఏవైనా ప్రశ్నలు, సందేహాలుంటే నిస్సంకోచంగా అడగవచ్చు. ఈ అన్వేషణలో గడిపిన కాలం వృథా అయినట్టు కాదు. వాస్తవానికి అన్వేషణలో గడిపిన కాలం సద్వినియోగ పరచినట్లే, ఇది భగవంతుని భక్తిగానే లెక్కించబడుతుంది. మీకు మానసికంగా, బౌద్ధికంగా జ్ఞాన మార్గం గురించి ఎంత అధికంగా విశ్వాసం దృఢమవుతుందో! అంత అధికమైన ఉత్సాహంతో, పట్టుదలతో మీ మనస్సు ధ్యానసాధన వైపు పోతుంది.

సద్గురువు తమ ధ్యానుల స్థితిగతులపై పూర్తిగా దృష్టి వుంచుతారు. ధ్యాని జీవితంలో సంభవించే సంఘటనలు తుదకు వానికి లాభప్రదమయ్యే విధంగా ఉంచుతారు.

మృత్యువంటే మీరెందుకు భయపడతారు? ధ్యాని మృత్యువును ఆహ్వానించాలి, ఎందుకంటే అతడు ఈ మృత్యు ద్వారంగుండానే పయనించి

తన ధామం సత్య లోకం చేరి ప్రియతముని చేరగలడు. ఈ ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చుకొనేందుకే మనం మన ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసంలో ప్రతిదినం ఈ దారి నుండి వెళతాము. మనమెప్పటికీ మరణించము. కేవలం ఈ శరీరమనే 'మలినమైన, శిథిలమైన వస్త్రా'న్ని మార్చుతాము. కనుక మన వస్త్రాన్ని, మార్చుకొనటంలో భయపడడమెందుకు? దయచేసి మీ ధ్యాసను ధ్యానంలో వుంచండి, మనస్సునుండి అన్ని రకాల భయాలను తొలగించుకోండి.

మన మనస్సు మనలను సరైన మార్గంనుండి తప్పించాలనుకుంటుంది. అప్పుడప్పుడది రాబోయే సంఘటనల గురించి సూచనలిచ్చి మన విశ్వాసాన్ని చూరగొనేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ పిదప మనలను పెడదోవన పెట్టి మనచే తప్పు పనులు చేయిస్తుంది. ధ్యానం అభ్యాసం చేసే వేళ మీ పూర్తి "ధ్యాస"ను శ్వాస మీద వుంచండి, ఏ ఇతర విషయాన్నీ పట్టించుకోకండి.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిలో ధ్యానం యొక్క ప్రాధాన్యతను, ఉద్దేశ్యాన్ని మీరు చక్కగా గ్రహించాలి. పిల్లలు, పెద్దలు, స్త్రీలు, పురుషులు, అందరూ రోజంతా ప్రపంచ వస్తువులనో, ప్రపంచ విషయాలనో స్మరించడంలో మునిగిపోయారు. ఒక క్లర్కు రోజంతా, భోజనసమయంలో కూడా తన ఆఫీసు ఫైళ్ళను స్మరిస్తూ ఉంటాడు. దుకాణదారుడు జబ్బుపడినా కూడా పడుకొనే తన వ్యాపారం గురించి ఆలోచిస్తుంటాడు. రైతు తన పొలం గురించి, విత్తనాలు నాటడం గురించి మరియు పంట కోయడం గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు.

ఇదేవిధంగా అందరి మనస్సు తమతమ వృత్తికి, వ్యాపారానికి, పనికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లలోను, చింతలలోను, పిల్లలు తమ ఆటలలోను మునిగియున్నట్లు మీరు గ్రహిస్తారు. ఈ విధంగా ప్రతి ఒక్కరి మనస్సు తన అభిరుచికి, తన పనికి సంబంధించిన విషయాలు జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ వుంటారు. ఈ విధమైన మానసిక ఆలోచనలు మిమ్మలను పదేపదే ఈ

ప్రపంచానికి తీసుకొనివస్తుంది.

ఈ ధ్యానం మనస్సును ఏకాగ్రపరచడంలో ఎంతో సహాయ పడుతుంది. మనకు పరమాత్మతో ఉండగలిగే శక్తి లభిస్తుంది. మీకు ధ్యానం లభించటం, దాని విలువను మీరు గ్రహించటం, సంతోషించ వలసిన విషయం. మీ ఆంతరిక అనుభవాలు ధ్యానంలో కలగడానికి కొంతవరకు మీ గత కర్మలపైనా, మనస్సుయొక్క పవిత్రతపైనా, పరమాత్మను కలవాలనే మీ కుండే తపనపైనా, ఆధారపడియుంటుంది.

గదిలో ఎగురుతున్నట్లుగా వచ్చిన అనుభవము మంచి లక్షణము. వాస్తవానికి మీరు గదిలో ఎగరటం లేదు, ఆత్మ ఈ స్థూల శరీరంనుండి వెలికివచ్చే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంది. అభ్యాసంలో ఇలాంటి అనుభవం కలుగటం సహజము.

ధ్యాని ధ్యానినే వివాహం చేసుకొవాలనే అవసరం లేదు. కానీ భార్యాభర్త లిరువురు ధ్యానులైతే, వారిద్దరి ధ్యేయమొకటే కనుక వారు ఈ మార్గంలో ఒకరికొకరు సహాయకారులుగా ఉంటారు.

ధ్యానమార్గంలో సామాజిక జీవితంపైన మరియు పరోపకార కార్యాలపైన ఏ నిషేధమూ లేదు. నిజానికి ఈ మార్గంలో పరోపకారానికి, పరులను సేవ చేసేందుకు ప్రోత్సహించబడుతుంది. మన సంస్థ కూడా ధార్మికమైన పరోపకారమొనర్చే ఒక సొసైటీయే. కాని పరోపకారఫలాన్ని ఆశించటం నిస్సందేహంగా తప్పే. మనం పరోపకారం చేసి, ఈ జన్మలోగాని, రాబోయే జన్మలలోగాని ఫలాన్ని ఆశిస్తే, అది పరోపకారమే కాదు. అది జననమరణ బంధంలో బంధించే కర్మల గొలుసులో మరొక కడియం జోడించుకొనడమే అవుతుంది. పరోపకారం చేయడం చాలా మంచిదే, కాని మంచి పని కూడా ముక్తినాశించి చేస్తే మన కర్మల భారం మరింత పెరుగుతుంది.

ధ్యాన అభ్యాసానికి కూర్చునే ముందు ఏదైనా పత్రిగారి పుస్తకాన్ని

చదవడం మంచి అలవాటు. ప్రతిరోజు పత్రీజీ సాహిత్యాన్ని చదివేందుకు కొంత సమయ మివ్వండి, దీని వలన లాభం కలుగుతుంది.

జీవితంలో 'నేను ఏకాకిని' అని తలచుకొని చింతించకండి. ఒంటరి తనం అనే ఈ భావనను వరంగా భావించం. వాస్తవంగా ఈ ప్రపంచంలో మనమందరం ఏకాకులమే. మనవారు అనే వారెవరు? ఫలానా వ్యక్తి నా వాడని భావిస్తూ మనలను మనమే మోసగించుకునే ప్రయత్నం చేసుకుంటు న్నాము. పరమాత్మ తప్ప మనకెవరూ లేరు. ఈ ప్రపంచంలో తాను ఒంటరిననీ, నా అని చెప్పుకోదగినవారెవరూ లేరనీ గ్రహించే సమయం ప్రతివ్యక్తి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వస్తుంది. దయచేసి ఈ భావాన్ని సద్వినియోగపరచుకోండి. మిమ్ములనెప్పుడూ విడనాడని ఆ పరమాత్ముని వైపు మనస్సును మరలించండి. నిజమైన శాంతి, నిజమైన సుఖసంతోషాలు కేవలం పరమాత్మ భక్తితోనే ప్రాప్తిస్తాయి.

దయచేసి మీ మనస్సు చేసే జిత్తులకు కలతచెందకండి. ఇది దాని స్వభావము. మీ ధ్యానం నియమానుసారంగా చేస్తూండండి. మీరు మీ మనస్సుకు నచ్చజెప్పండి, ధ్యాన మార్గాన్ని స్వీకరించేముందు మనస్సు కావలసినంత అన్వేషణ, పరీక్ష చేసికోవలసింది. కాని పూర్తి అన్వేషణ తర్వాత ఎప్పుడైతే ధ్యాన సిద్ధాంతాలను, నియమాలను అర్థంచేసికొని, పరమాత్మ ప్రాప్తికి ఇదొక్కటే, ఏకైకమార్గమని గ్రహించామో, ఇక ఈ మార్గంలో మీరు దృఢనిశ్చయులై నడవాలి. దీని గురించి ఊకదంపుడు సందేహాలను తీర్చుకొనే ప్రయత్నంలో మీ సమయాన్ని వృథా చేసుకోకూడదు.

సైన్యంలో చేరేముందు ఎవరైనా తాను సైన్యంలో చేరాలా? వద్దా? అనే దానిగురించి చక్కగా ఆలోచించి నిర్ణయించుకొనే స్వేచ్ఛ ఉంది. కాని చేరిన తర్వాత, సేనాధిపతి ఆజ్ఞను పాటించడం, సైనిక క్రమశిక్షణలకు కట్టుబడి వుండటం అతని కర్తవ్యము. అందువలన మీ మనస్సులో ఏ విధమైన అర్థంలేని అనుమానాలకు, ప్రశ్నలకు తావివ్వకండి.

వాదోపవాదాలు చేసుకుంటూ పరమాత్మప్రాప్తి మార్గంలో ఆటంకాలు కలిగించుకోకండి. మీ ధ్యానం ప్రేమతోను, శ్రద్ధతోను చేస్తుండండి. ప్రాపంచిక విషయాలు మీ లోపలకు రాకుండా మనస్సు ద్వారాన్ని మూసి ఉంచండి. మనస్సు మీ ఆజ్ఞలో ఉండేలా చేసుకోవాలి.

ధ్యాన మార్గంలో పందులను, కోళ్ళను పెంచే వృత్తి నిషిద్ధం, ఎందుకనగా పశు-పక్ష్యాదులను చంపడం ఎవరికైనా నష్టమే. ఇక్కడ ప్రశ్న ఏమిటంటే? ఈ జీవులు వధించేందుకు తప్ప మరి ఎందుకు పనికి వస్తాయి? గ్రుడ్లకోసం కోళ్ళను పెంచడం కూడా మంచిది కాదు, పందులను పెంచి ఇతరులకు అమ్మితే అది కూడా వారు వధించి తినేందుకే గదా? అందువల్ల గోవుల పెంపకం, అన్నిటికంటే మంచిది. దీనిని చేయవచ్చు. మీరు చేసిన త్యాగానికి పరమాత్మ ప్రతిఫలమిస్తాడు.

ధ్యానం చేయటంలో నష్టమేమీ లేదు. దీనివలన వినయం, నమ్రత అలవడుతుంది, పరమాత్మపట్ల శరణాగత భావం ఉత్పన్నమవుతుంది. మీరు అన్ని పరిస్థితులను సంతోషంగా స్వీకరించగలుగుతారు. ఈ ప్రపంచపు అస్థిరమైన నశించిపోయే పదార్థాల కోసం ప్రార్థించడం వ్యర్థము. అంతేకాదు మనకొరకు వాస్తవంగా ఏది మంచిదో కూడా మనకు తెలియదు. మనకు ఏది ఉత్తమం అనేది కేవలం పరమాత్మకే తెలుస్తుంది.

కేవలం వాదనలు చేసేస్తుంది. ఎప్పుడు కూడా సత్యమైన జ్ఞానాన్ని, అనగా పరమాత్మ జ్ఞానాన్ని పొందలేడు. వాదన అనేది మీ మనస్సు చేసే క్రియ మాత్రమే. దీని ద్వారా కేవలం స్థూల ఇంద్రియాల పరిధిలోని విషయాలు మాత్రమే అవగాహన కలుగుతుంది.

ధ్యానం సరియైన మార్గమని మీకు దృఢవిశ్వాసం కలిగినప్పుడు, పరమాత్మ, సృష్టి, మరణానంతర జీవితం, కర్మ సిద్ధాంతం, పరమాత్మను కలిసేందుకుగల సాధనాలు మరియు ఇతర ఆధ్యాత్మిక విషయాలను, విశ్వాసం ఆధారంగానే స్వీకరించాలి. ఈ ప్రపంచంలో ప్రయాణం

చేయవలసివచ్చినప్పుడు ఎక్కడికి పోవాలో ఆ పట్టణానికి తిన్నని, సూటైన మార్గాన్ని తెలుసుకొనేందుకని మీరు మొదట మార్గపటాన్ని చూస్తారు, తరువాత ఆ దారి వెంట ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారు. **మీ గమ్యస్థానం ఉత్తరదిశన వుంటే, మీరు దక్షిణదిశకు పోరు, దక్షిణంవైపు ఉన్న దారి మేలుగా కనిపించినా అటు పోరు, ఎందుకనగా ఈ దక్షిణపు దారి మీ గమ్యంవైపు పోదని మీకు తెలుసును.**

వ్యర్థమైన భావాల వల్ల లాభమేమీ లేదు. ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించాలి, ఈ అనుభవం పొందేందుకు ఒక పద్ధతి కూడ వుంది. ఆత్మకు నేత్రమైన మన అంతర్ నేత్రం తెరచుకోవాలి. ఈ మార్గంలో స్వయంగా ప్రయాణించిన వ్యక్తిపై కనీసం ప్రారంభంలోనైనా శ్రద్ధ, విశ్వాసం ఉంచనిదే ఈ పని కాజాలదు. సరైన మార్గాన్ని ఎంచుకొన్న పిదపకూడ మనిషిలో విశ్వాసం, శ్రద్ధ జనించకపోతే, అతడు నాస్తికుడు కావడం ఖాయం, అతడు సత్యమార్గంనుండి తప్పిపోతాడు.

సూక్ష్మ ఆధ్యాత్మిక లోకాల విషయం చెపుతున్నప్పుడు పరిమితమైన ఈ మనస్సు ఈ స్థూలజగత్తుకు సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలను అర్థం చేసుకోలేదు. మన విజ్ఞానం, మన మనస్సు మరియు వాదనలు ఇవన్నీ అంచనాలే, ఇవి అప్పుడప్పుడు సరిగా, చాలావరకు తప్పుగానే తేలుతుంటాయి. మనకు బుద్ధి లేక వాదనల యొక్క పరిమితమైన, తుచ్ఛమైన జ్ఞానం ద్వారా ఈ లోకపు మరియు ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక మండలాల రహస్యాలు తెలిసికొనేందుకు ప్రయత్నించినపుడు మన అంచనాలు మరింత తప్పుగా తేలతాయి.

అయినా దయచేసి మీరు చింతించకండి. ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యాన్ని ప్రతిదినం కొంత సమయం అధ్యయనం చేయండి, మరియు మీ ధ్యానానికి ఆటంకం రాకుండా ప్రతిదినం పూర్తి సమయాన్నివ్వండి. మీకు ధ్యానం లభించింది మరియు అభ్యాసం చేసే పద్ధతి కూడా తెలిసింది. పరీక్షించి తెలుసు కొనేందుకు దీనిని కొన్ని నెలలవరకు ప్రయోగించి, అభ్యసించి

చూడండి. అప్పుడు మీలో విశ్వాసం కలుగుతుంది, మీరు ఈ మార్గాన్ని అవలంభిస్తారు.

ఏ ధ్యానిని కూడా మీకు ఆదర్శంగా చేసుకోకండి, ఎందుకంటే అందరూ ఈ మార్గాన ప్రయాసపడుతూ, పోరాడుతున్న ఆత్మలే. మీ దృష్టిలో ఏ ధ్యాని అయినా లోపాలతో కనుపిస్తే, మీరు నిరాశపడకూడదు. నడిపించేవాని సైగలకు అనుగుణంగా, సూటిగా నడవాలనే ఉద్దేశ్యంతో గుర్రానికి గంతలు కట్టినట్లు, ధ్యాని కూడ తన దృష్టిని సూటిగా తన ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోనే ఉంచుకోవాలి, మనస్సును ఇటు అటు తిరుగనీయకూడదు.

మన మానసిక తృప్తికొరకు మనం ధ్యాన మార్గాన్ని అధ్యయనం చేస్తాము, మన మంచి కొరకే ఈ మార్గంలో నడుస్తాము. లోకులు ఏమనుకున్నా, ఏమి అన్నా మనం మంచిదని నమ్మిన మార్గంనుండి మనం చలించిపోకూడదు. ప్రతి సత్యాన్వేషికి, లోకుల ఎత్తిపొడుపులు సహించవలసి వస్తుందని చరిత్ర చెపుతుంది. సోక్రటీసు, ఏసుక్రీస్తు, మన్సూర్, మౌలానా రూమ్ మరియు కబీరుసాహిబ్ పట్ల ప్రపంచం ఎలా వ్యవహరించింది? గురు నానక్ సాహిబ్కు జీవితాంతం తల్లి–తండ్రి, భార్య, ఇతర బంధువులు పెట్టే చీవాట్లను ఎలా సహించవలసివచ్చింది! ఆలోచించండి. కాని సత్యాన్ని అన్వేషించే ఈ నిజమైన జిజ్ఞాసువులు, యోగులు ఎప్పుడు కూడా తమ సత్యమార్గాన్ని వదలలేదు. అందరినీ సంతోషపరచటం చాలా కష్టము. అందువలన ధ్యాని ఇతరుల విమర్శలను లెక్కచేయక తన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తుండటమే అన్నిటి కంటె మంచి పద్ధతి.

మీరు ధ్యానానికి వెళ్ళడానికి మీ భర్త ఇష్టపడకపోతే దానిని మీరు చెడుగా భావించకండి. మీరెల్లప్పుడు ఆయన ఇష్టప్రకారమే నడచుకోవాలి. ప్రేమతో ఆయనను ఒప్పించే ప్రయత్నం చేయండి. నమ్రతతో ఆయన ముందు మీ అభిప్రాయాన్ని ఉంచండి. కుటుంబంలో సంపూర్ణ శాంతి, సామరస్యం వెల్లివిరవాలి. సద్గురువు అయిన ఆత్మ సదా మీతోటే ఉన్నారు.

మీ ధ్యానం నియమానుసారంగా రోజూ నియమిత సమయాన చేస్తుండండి. ధ్యానానికి వెళ్ళలేని లోటును మీరు ఇంటివద్ద పుస్తకాలను చదివి పూర్తి చేసికోవచ్చు. వీడియోల ద్వారా సందేశాలు వినవచ్చు. ఉదయం 'జూమ్'లో ఇంటి దగ్గర నుంచే సాంగత్యం చేయవచ్చు.

దీనికి కూడా ప్రతిరోజు కొంత సమయాన్నివ్వండి. చింతించే, కోపగించుకొనే అలవాటును వదలివేయండి. సంతోషంగా, నవ్వుతూ వుండడం కష్టమేమీ కాదు, మీదు మిక్కిలి దుఃఖంగా, లోలోన దిగులుగా వుండడం కంటే సంతోషంగా ఉండడమే సులభం.

ధ్యాన అభ్యాస సమయాన మీరు అనుభవించే వేడి సహజమైనది. దీనికి చింతించ నవసరం లేదు. శక్తి సాధించే ప్రయత్నంలో శక్తి, వెచ్చదనం జనిస్తుంది. అందుచేత ధ్యానానికి ముందు, తరువాత నీరు త్రాగండి. నీళ్ళ బాటిల్ దగ్గర వుంచుకోండి.

ధ్యానం ద్వారా పొందిన శక్తిని మీరు రోగాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించకూడదు. దీనివలన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ఉపయోగించ వలసిన శక్తి వృథాగా ఖర్చయిపోతుందని తెలుసుకోండి.

ధ్యాని తన భావోద్వేగాలను, ఆవేశాలను అదుపులో వుంచు కొనేందుకు అన్నిటికంటె మంచి విధానము మనస్సును శ్వాసతో జోడించుకోవడమే. ప్రాపంచిక సుఖాలు, కోరికలనుండి విముఖంగా వుండాలని కోరుకోవాలి. అప్పుడు మనలో ప్రాపంచిక సుఖాలపట్ల దానంతటదే అనాసక్తి కలుగుతుంది.

మనకు అప్పుడప్పుడు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు గతించిన మన బంధువులు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా వారియెడల కొంత మోహం వుంటే? గతజన్మలలో మనకు లక్షల బంధువులు వుండి వున్నారు. ఆ మోహ బంధాలన్నిటినీ తొలగించుకొన్న తరువాతనే మనం పరమధామానికి పోగలము.

ప్రతి మనిషి తన బ్రతుకుతెరువు కొరకు ప్రపంచంలో ఏదో ఒక పని చేయవలసివస్తుంది. కాని అతడు తాను ఎన్నుకొనే పనివలన తన ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం పడకుండాను, పరమాత్మపట్ల కర్తవ్యనిర్వహణలో అడ్డంకి రాకుండాను ఉండేటట్లు చూచుకోవాలి. మీ పనికి సంబంధించిన ఈ ఏర్పాటును మీ సౌకర్యాన్నిబట్టి మీరే స్వయంగా చేసుకోవచ్చును. మీ అన్ని సమస్యలు, ఆంతరిక కష్టాలు ప్రతిరోజు మూడు, నాలుగు గంటల ధ్యానం చేయడం వలన వాటంతటవే తొలగిపోతాయి. అభ్యాసంలో నియమబద్ధత అంటే నాగా రానీయకుండా రోజూ అభ్యాసం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం.

ఒకవేళ మీరు మూడు గంటలు ఒకే ఆసనంలో కూర్చొనలేకపోతే చింతించకండి. శరీరానికి ఎక్కువ కష్టం కలిగించనవసరంలేదు. బాధకలిగి నట్లనిపించగానే మీ సౌకర్యాన్నిబట్టి ఆసనం మార్చుకోండి. అవసరమైనది ఏకాగ్రతే, ఆసనం కాదు.

ధ్యాన అభ్యాసంలో మీకు కనబడే స్త్రీల ముఖాలను మీ గత జన్మల మోహం మరియు మీలో అణగియున్న కోరికల కారణంగా మీ మనస్సే ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ధ్యాని యొక్క ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిలో ఇవి చాలా పెద్ద ఆటంకాలు, వీటిని తప్పించుకోవాలి. మీ మనస్సును ఆత్మపై ఉంచండి, ఇటువంటి వాటిని మీ సంపూర్ణ సంకల్పశక్తితో ఎదుర్కోండి. మీరు శత్రువు ఎదుట అస్త్రసన్యాసం చేయకూడదు, ఓటమిని ఒప్పుకొనకూడదు. మీ సంపూర్ణ బలంతో, మనస్సుతో పోరాడండి, అంటే తీవ్రాతి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చేయండి. మరియు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మనస్సును ఏవైపుకూ పోనీయకండి. రాత్రి నిద్రపోయేముందు కూడా కొంత సేపు ధ్యానం చేయండి. చివరకు విజయం మీదే అవుతుంది.

ప్రపంచంలో మంచి ఆత్మలు మరియు చెడు ఆత్మలు అంటే ప్రేతాత్మలు వున్నాయనటంలో సందేహం లేదు. కాని మనం వీటిలో దేనివైపుకూడా ధ్యాస వుంచకూడదు. ధ్యాన మార్గాన్ని అభ్యసించే వ్యక్తి

వీటితో ఎలాంటి సంబంధమూ పెట్టుకోకూడదు. ధ్యాన మార్గాన్ని చక్కగా గ్రహించి దానిపై శ్రద్ధాపూర్వకంగా నడచుకోవాలి. బుద్ధితోను, తర్కంతోను అన్వేషించే బదులు మీ లోపల వ్యవహార రూపంలో, అనగా ఆచరణాత్మకంగా శోధించండి. ఇప్పుడైతే ఇదే అవసరము.

'ఐదుగురు దుష్ట బాలుర'ను అనగా ఐదు వికారాలను వశపరచు కోవలసిందే. అప్పుడప్పుడు ఇవి నిద్రాణంగా అణగియున్నట్లు ఉంటాయి. మనకు వీటిని జయించామనే భ్రమ కలుగుతుంది. వీటినుండి శాశ్వతంగా విడుదల పొందేందుకు ఏకైక ఉపాయం ధ్యానం. ఇతర ప్రయత్నాలు కేవలం తాత్కాలికమైన ఉపశాంతిని మాత్రమే ఇస్తాయి.

ఈ ప్రపంచపు స్థితి ఎల్లప్పుడు ఇలాగే వుందని చరిత్ర ద్వారా తెలుస్తుంది. ఎవరెంత ప్రయత్నం చేసినా, ప్రపంచాన్ని సంస్కరించడంలో, సవరించడంలో విఫలురే అవుతారు. కావున మనం మనలనే 'సంస్కరించు' కోవాలి మరియు ధ్యానం ద్వారా మనం దుఃఖాలతో, బాధలతో నిండియున్న ఈ ప్రపంచంనుండే విమోచనం పొందేందుకు ప్రయత్నించాలి.

మీ ప్రవర్తన, మీ జీవనసరణి ఇతరులకు ఒక ఉదాహరణగా, ఆదర్శంగా ఉండాలి. ధ్యాని సద్గురువుకు అపకీర్తి తెచ్చే పనిని ఎన్నడూ చేయకూడదు. మనస్సు మిమ్ములను ఎక్కడా మోసగించకుండా జాగ్రత్తపడండి.

ఎవరైనా ధ్యాని మీ సమూహాన్ని వదలిపెడితే, దయచేసి మీరు చింతించకండి. ఇందులో మీ బాధ్యత ఏమీ లేదు. అతని గురించి పరమాత్మను చింతించనివ్వండి. మీ ధ్యానం ప్రతిరోజు తప్పక చేయండి, ఇది మీ బాధ్యత.

మతవ్యవస్థలు, మతమౌఢ్యాలు, రీతిరివాజులు మరియు చర్చిలు, దేవాలయాలు మొదలగువాటికి పోవటం, విగ్రహారాధనవంటి జీవరహిత ఆచారాలు మరియు ఈ విధమైన బాహ్యా కర్మలకన్నిటికీ మహాత్ములందరూ

సదా స్పష్టంగా తమ అయిష్టాన్ని వెలిబుచ్చారు. పైన తెలిపిన విషయాలన్నీ సాధారణ జనుల మనస్సులలో గట్టి పునాది వేసుకొని వేర్లు పాతుకుపోయాయి. వీటిని ఆధారంగా చేసుకొని మతమనే పేరుతో జీవించే వారికెంతో రాబడి, లాభం కలుగటంవలన వారు ధ్యానులని 'ప్రమాదకరమైన వ్యక్తుల'నీ ప్రచారం చేస్తారు.

ప్రారంభంలో ధ్యానుల మార్గంలో కష్టాలు తప్పక వస్తాయి. కాని వాటివలన ఎలాంటి భయంగాని, చింతగాని కలగకూడదు. ధ్యానం కోసం నియమానుసారం ప్రతిదినం పూర్తి సమయమివ్వండి. ధ్యానంలో నియమపాలన చాలా అవసరము. పిల్లలు మెట్లెక్కడం నేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ఎలాగ పదే పదే పడిపోతారో, ఏడుస్తారో మీరు చూసే వుంటారు. కాని వారు క్రమక్రమంగా అలవాటుపడి పరుగెత్తుతూ మెట్లెక్కడం నేర్చుకుంటారు. ఇటువంటిదే మన పరిస్థితి. మన మనస్సు నవద్వారాల గుండా వెలుపలికిపోయి తిరుగాడటానికి అలవాటుపడింది. దాని ఈ ప్రవృత్తిని మార్చటానికి సమయం పడుతుంది మరియు దీనిని తిరిగి దీని కేంద్రానికి తెచ్చేందుకు ఎంతో కష్టాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

మీ తల్లి మరణవేళ ఆమె పడక ప్రక్కన కూర్చొని మీరు ధ్యానం చేయడం తప్పు కాదు. దీనివలన మరణించే వ్యక్తికికూడ లాభం చేకూరుతుంది.

ధ్యానికి, గురువుకుగల సంబంధం శాశ్వతమైనది, దృఢమైనది, విడదీయలేనిది. ఎవరైనా ధ్యాని ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే అతడు కేవలం తన ప్రగతికే అడ్డంకి తెచ్చుకుంటాడు, తిరిగి తన స్వగృహానికి చేరటంలో ఆలస్యం చేసుకుంటాడు. దుఃఖాలు, బాధలతో నిండివున్న ఈ ప్రపంచంనుండి వీలైనంత త్వరగా విడుదల పొందాలని కోరని వాడెవడుంటాడు?

కాని ఎవడైతే ఆధ్యాత్మిక మార్గ సిద్ధాంతాలకు వ్యతిరేకంగా నడచుకుంటూ, శాకాహారం పాటించక, జీవితంలో గురువును కూడ జ్ఞాపకం

చేసికోక, ధ్యానం గురించిన చింత లేనివాడైయుంటే, అటువంటివాడు ధ్యానం చేయడానికి అనర్హుడు.

జలుబు, జ్వరంగురించి గాభరా పడకండి. మీ ధ్యానంతో దీనికి ఏ సంబంధమూ లేదు. గతకర్మల కారణంగా ఈ కష్టాలు వస్తూ, పోతూ వుంటాయి.

ఈ జీవితంలో ఒనర్చిన ప్రయత్నాలవల్లనే అభీష్టాలవల్లనే మీకు ధ్యానం లభించదనీ, గత అనేక జన్మలనుండి మిమ్ములను ఈ వైపు తీసుకొని వస్తున్న సంస్కారాల కారణంగా ధ్యానం లభించిందనీ గుర్తుంచుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ సంస్కారాలు ఫలించి మీకు ధ్యానం లభించింది. ఇప్పుడిక మీరు ముందంజవేసి, ఆంతరిక బలాన్ని పుంజుకొని, ఈ కానుకకు మీరు యోగ్యులని నిరూపించుకోవలసియుంది.

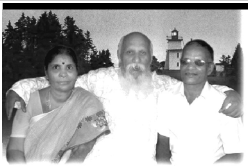
పురోగతి ఎంత జరిగిందని ధ్యాని చింతించకూడదు. ఎందుకనగా దీనివలన విశ్వాసానికి బదులు బుద్ధిప్రభావం అధికమై మనస్సు చెల్లాచెదరు కాగానే మన ధ్యాస మరోవైపు వెళ్ళిపోతుంది. మనమైతే ఈ ప్రయాణం త్వరగా ముగిసేందుకు మన మనస్సును పూర్తిగా అదుపులో వుంచుకోవాలి.

కొందరికి గమ్యం చేరటానికి ఇతరులతో పోల్చిచూస్తే ఎక్కువకాలం పడుతుంది, కాని చేరటం మాత్రం నిశ్చయం. దయచేసి మీకుగల ప్రపంచ కర్తవ్యాలను నెరవేరుస్తూ ప్రేమతోను, మనస్పూర్తిగా ధ్యానం సరిగా చేస్తూ వుండండి. నిజానికి గురువు ధ్యానులతోడనే ఉన్నారు. కాని వారి మనస్సు కొంత శుద్ధికానంతవరకు వారు గురువును చూడలేరు. శుద్ధిచేసికొనడానికి అన్నిటికంటె మంచి సాధన ధ్యానం. మనసుపెట్టి ప్రేమతో ధ్యానం చేస్తే, మీకుగల ఎన్నో సమస్యలు తీరిపోతాయి.

చనిపోయిన మీ బంధువులను దయచేసి పూర్తిగా మరచిపొండి, వారిగురించి ఆలోచనయే రానీయకండి. మీ ధ్యాసనంతా ధ్యానం వైపు, పరమాత్మప్రాప్తివైపు నిలిపి వుంచండి, ఇదే మానవ జీవితపు ముఖ్యమైన, అసలు ఉద్దేశ్యము.

ధ్యానం వలన మనస్సుకుండే వికారాలు తొలగిపోతాయి. ఆత్మ పట్ల భక్తి ఉత్పన్నం కాగానే మనోవికారాల తీవ్రత దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కనుక మీరెప్పుడు ఏ పని చేస్తున్నా, ఆ పనికి మీ ప్రత్యేక ధ్యాస గనుక అవసరం లేకుంటే, మీ మనస్సును ఆత్మపై నిలిపి ఉంచండి.

మీరు మీ ఆశామోహాలకు అతీతులవ్వాలి, మరియు ధ్యానికి అత్యవసరమైన, పవిత్రమైన, సదాచార (నైతిక) జీవితం గడపాలి. కల్మషమైన వాంఛలు ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిమార్గంలో బలమైన అవరోధాలు. అలాంటి వ్యక్తి సాంగత్యానికి వీలైనంతవరకు దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చెయ్యండి. మీరుగనుక మీ ప్రవర్తనతో అతనిని మీకు విముఖునిగా చేయగలిగితే, ఈ విధంగా ఇరువురి మధ్య ఎడం కలిగించ గలిగితే. మీకు మేలు కలుగుతుంది. మీరు అతనిగురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా వుంటేనే మంచిది. మీ మనస్సులో అతడిని గురించిన ఆలోచన ఎప్పుడు వచ్చినా మీ ధ్యాసను ధ్యానం ద్వారా ప్రయత్నం చేయండి.



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

మనస్సు

మీరు నిజాయితీగాను, నిర్భయంగాను పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ ఈ ధ్యాన, జ్ఞాన మార్గంలో ధృఢంగా వుంటే కొంతకాలానికి లోకులు మీ అభిప్రాయాలను గ్రహించి మీ భావాలను ఆదరిస్తారు. లోకులు మీ గురించి ఏమనుకుంటారోనని మీ మానసిక బలహీనత వల్లే భయపడతారు. ధ్యానంలో మీరెంత అధికంగా సమయాన్ని వెచ్చిస్తారో మీరు అలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటారు.

ఎన్ని భోగాలు లభించినా, మురిసిపోకూడదు, ఉన్నదంతా వెళ్ళిపోయినా బాధపడకూడదు, ఆ రకంగా మనస్సుకు శిక్షణనివ్వాలి. మీ పిల్లలను ప్రేమించండి, వారిని బాగా చదివించండి, ఉత్తమ శిక్షణ ఇవ్వండి.

ప్రపంచ పదార్థాల నుండి ప్రాపంచిక వస్తువుల నుండి తృప్తి పొందేందుకు మనమెంత ఎక్కువ ప్రయత్నం చేస్తామో, మన మనస్సు అంత ఎక్కువ నిరాశనూ, దుఃఖాన్నీ పొందుతుంది. వాస్తవానికి ప్రపంచంలోని ఏదీ కూడ మన మనస్సును శాశ్వతంగా ఆకట్టుకోలేదు, ఒకవేళ పరమాత్మ మన అతిపెద్ద కోరికను తీర్చినా కూడా మనస్సుకు తృప్తి కలుగదు.

ప్రపంచపు ఏ ప్రేమకూడ మనకు శాశ్వతమైన తృప్తినిగాని, శాంతిని గాని ఇవ్వజాలదు. ఎందుకంటే ప్రపంచపు సకల పదార్థాలు, వాటి అందచందాలు, వాటి ఆకర్షణలు అన్నీ తాత్కాలికమైనవి, నశించేవి. మీరు మీ మనస్సుకు ఈ ప్రాపంచిక పదార్థాలకంటే ఎక్కువ పవిత్రమైన, అధిక ఆకర్షణీయమైన వస్తువును ఇవ్వనంతవరకూ, మనస్సు వీటిని ఎన్నటికీ విడువదు. మీ మనస్సును ఈ ప్రాపంచిక పదార్థాలనుండి తొలగించగల ప్రేమ కేవలం ఒకటే ఉంది, అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

జీవనాధారానికి ఒక వృత్తిగా జూడో, కుంగ్‌ఫూ, కరాటే లాంటివి నేర్పటంలో నష్టమేమీ లేదు. కాని వీటి వలన వారి మనస్సులో హింసాభావం

పుట్టకూడదు, ఎవరిపట్లా శతృత్వభావం రాకూడదు. దీనిని కేవలం ఆత్మరక్షణ నైపుణ్యంగా భావించి, ఏ విధమైన శతృత్వభావం లేకుండా నేర్పించండి. పొగ త్రాగడం ఒక చెడ్డ అలవాటు, ముఖ్యంగా మత్తుపదార్థపు ధూమపానం చాలా చెడ్డ వ్యసనము. మీకు తగిన సమయం, అవకాశం లభిస్తే మీరు ఇతరులకు వీటి వలన సంభవించే భయంకర పరిణామాల గురించి సంతోషంగా వివరించవచ్చు.

మనస్సు నిజంగానే పాదరసంవలె చంచలమైనది. యుగాలనుండి ఇది తన కేంద్రానికి బయట దారితప్పి తిరుగుతూ ఉంది. బయట తిరిగే దీని ఈ అలవాటు ఎంత గట్టిపడిందంటే, దీనిని ఆంతరిక కేంద్రానికి తెచ్చే మన ప్రతి ప్రయత్నానికి, ఇది ఒక మొండి పిల్లవానివలె, అనేక రకాల అడ్డంకులు కలిగిస్తుంది. కాని తన కేంద్రంలో అది ఏకాగ్రత చెందకుండా పైకిపోజాలదు. చాలాకాలం పూర్వం ఇది తన మూలస్థానం నుండి దారి తప్పి, ఆ స్థలపు వైభవాన్ని కూడ మరచిపోయింది. అయినా దయచేసి చింతించకండి. ధ్యానం అనేది, విచ్చలవిడిగా తిరిగే ఈ మనస్సనే మదించిన ఏనుగును వశపరచుకోగల అంకుశము.

మీ మనస్సును ప్రపంచ పదార్థాలనుండి బలవంతంగా తొలగించటం చాలా కష్టము. ఒకవేళ మీరు మీ మనస్సును ఒకదానినుండి తొలగించటంలో సఫలురమైనా, ఇది మరొకదానివైపు ఇంకా ప్రబలంగా ఆకర్షితమవుతుంది. మనస్సు సహజంగానే సుఖసంతోషాలను, భోగవిలాసాలను ప్రేమించేది. మీరు దీనికి ప్రపంచ పదార్థాల రుచులకంటే ఎక్కువ రుచిగల, ఆనందదాయకమైన వస్తువును ఇవ్వనంతవరకు, దీనిని ఇంద్రియభోగాలనుండి తొలగించలేరు. ఇటువంటి ఏదో ఒక వస్తువు మనస్సుకు లభించనంతవరకు, దీనిని ప్రపంచ భోగాలనుండి తొలగించటం, అనాసక్తి కలిగించడం, కష్టమేకాక అసంభవమే.

ప్రాపంచిక వాంఛలను తృప్తిపరచుకొనడంలో ఇంతో అంతో బాహ్య

శాంతి, రుచి ఏదైతే లభిస్తుందో, అది కూడా క్షణభంగురమైనదే. కొద్ది సేపటికి మరల అది అసంతృప్తిగానే వేధిస్తుంది. ఏ పదార్థాలలోంచి సుఖశాంతులు లభిస్తాయని వెదకుతామో, అవి అస్థిరమైనవి, కావున వాటిద్వారా లభించే సుఖం కూడా నశించేదే, క్షణభంగురమైనదే. మీ మనస్సు ధ్యానంలో ఆత్మతో విలీనమైనప్పుడు మాత్రమే నిజమైన శాంతి లభిస్తుంది. ఈ మార్గాన నడవాలంటే శాకాహారం అత్యవసరము. ఈ మార్గంలో మాంసం, చేపలు, కోళ్ళు, గ్రుడ్లు మొదలైనవి, వాటిద్వారా చేయబడిన పదార్థాలు, సారాయి వగైరా నిషిద్ధము. పాలు, జున్నులను తీసుకోవచ్చు.

విషయము చిన్నదైనా, పెద్దదైనా మీరు దేని గురించి కూడ చింతించ కూడదు, ఉద్రేకపడకూడదు. ఎంత పెద్ద విషయమైనా, ఎంత గంభీర విషయమైనా దానిగురించి మీరు గాభరాపడకూడదు, నిబ్బరం కోల్పోకూడదు. కొద్దిపాటి కోపోద్రేకం వలనకూడా శారీరకంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, ఎంత నష్టపోతారో తెలిసికొంటే, మనిషి ఏ సందర్భంలో కూడా, ఎంత నష్టం కలిగినా కూడా ఉద్రేకం చెంది కోపగించుకోడు.

తొందరపాటు అనేది దయ్యపు చేష్ట అనేది వాస్తవము, ఎందుకనగా దీనివలన ఒత్తిడి, కలత కలుగుతుంది. తొందర పడడమనేది మనస్సుయొక్క లక్షణము. కాని వేగము ఆత్మయొక్క సహజ గుణము. తొందరపాటుకు, వేగానికి భేదం ఉన్నట్లే, మనోవేగానికి, అంతర్బోధకు కూడా భేదముంది. మనోవేగం మరియు మనస్సు యొక్క సహజ వృత్తి, మనస్సు యొక్క, ఇంద్రియాల యొక్క గుణాలు. కాని అంతర్బోధ, ఉన్నత మనస్సు యొక్క విశేషం, దాని స్థాయి ఆత్మ ప్రత్యక్షంగా అనుభవించే దానికంటె కొంచెం తక్కువగా ఉంటుంది.

బుద్ధి (తెలివి) వలన పరమాత్మను కలవటానికి సరియైన మార్గాన్ని ఎన్నుకొనడంలో మీకు సహాయం లభిస్తుంది. బుద్ధిగలవాడు ఎంతో శ్రద్ధ కలిగియుంటాడు, మంచి ఉన్నతి పొందగలుగుతాడు, దీనికి విరుద్ధంగా ఒక బుద్ధిప్రధానంగాగల (తెలివిగల) వ్యక్తి ఆరంభంలో తన మనస్సుతో

తీవ్ర సంఘర్షణ చేయవలసివస్తుంది. కానీ అతనికి ఒకసారి పూర్తి విశ్వాసం కలిగితే, అతడిని ఎవరూ మోసగించి పెడదారి పట్టించలేరు.

మీ మనస్సు అధీనంలో వుండనంత వరకు శాంతి లభించదు. మీరు మీ మనస్సును వశపరచుకొన్నపుడు, ఆత్మ దీని మోహపాశంనుండి విముక్తి పొందినప్పుడే, నిజమైన శాంతి నెలకొనగలదు. ఎవరైతే ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి తమ మనస్సును ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసంలో లగ్నం చేస్తున్నారో, వారే మహా అదృష్టవంతులు.

మీరు మీ స్వంత సమస్యలను గురించి మీ మనస్సు లోపలనే ఆలోచించు కోవచ్చును మరియు లోపల మార్గదర్శనం పొందేందుకు పరమాత్మను ప్రార్థించ వచ్చును. కాని ఇతరుల సమస్యలగురించి ఆలోచిస్తూ ఉండడం వలన కేవలం మీ శక్తిని కోల్పోతారు.

భవిష్యత్తులో మీరు మరింత ప్రగతి సాధించేందుకు ఇంకా మరింత ధ్యానం చేయవలసి యున్నది. దయచేసి ఏ విషయాన్ని కూడా మీ ధ్యానానికి భంగం కలిగించనివ్వకండి, మీ "ధ్యాసను పూర్తిగా శ్వాస మీద" వుంచండి.

వేలాది జన్మలనుండి మనస్సు మనపై అధికారం చెలాయిస్తూ వచ్చింది, అందుచేత అణగి ఉండడం దానికి సులువైన కార్యం కాదు. అయినా క్రమక్రమంగా మనస్సు మీద పట్టు పెరుగుతూ వుంటుంది. అప్పుడు మీ పని చాలావరకు సులభమవుతుంది.

మొండి మనస్సుతో పోరాటం నిస్సందేహంగా మహాకష్టమే. కాని దాని విజయఫలం కూడా అంత గొప్పదే. మార్గంలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలు ఎంత బలమైనవో, గమ్యం చేరటంలోగల ఆనందంకూడ అంత ఘనంగానే వుంటుంది. ఏది ఏమైనా మనస్సు మీద పట్టు సాధించాలంటే "శ్వామ మీద ధ్యాస" వుంచి తీవ్ర ధ్యానం చెయ్యవలసిందే!

అనుభవాలు

మీ ఆంతరిక అనుభవాలు ఎవరికీ తెలుపకూడదు, జీవిత సహచారికి కూడ తెలుపకూడదు. మనం దీని విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రారంభదశలో కలిగే అనుభవాలలో చాలావరకు వ్యక్తిగతమైనవిగా ఉంటాయి, అవి కేవలం మన కొరకు మాత్రమే అయి వుంటాయి.

'అతీంద్రియ దృష్టి' లేదా ఇంద్రియాల సహాయం లేకుండానే ఏదో విషయాన్ని గ్రహించే శక్తి, కొందరికి ప్రకృతినుండి వరంగా లభిస్తుంది. కావున దీనిగురించి సాధారణ నియమాలంటూ ఏవీ ఉండవు. అప్పుడప్పుడు కానీ చాలా అరుదుగా కానీ ఆత్మగతి మహావేగంగా ఉన్నందున దాని సూక్ష్మగుణాలు కొన్ని పూర్తిగా సమసిపోవు. ఆ పిదప ఆత్మ మనుష్య శరీరంలోనికి వచ్చినప్పుడు ఆరంభంనుండే 'అతీంద్రియ దృష్టి' రూపంలో దీని విశేష ప్రతిభ తెలియనారంభిస్తుంది.

ఈ శక్తులను పొందేందుకుగల ఒకే పద్ధతి, ఆధ్యాత్మికాభ్యాసం ద్వారా ఆత్మపైనున్న ఈ దట్టమైన పొరలను తొలగించడమే. ధ్యాని ఎప్పుడైతే ఆంతరిక ప్రగతి సాధిస్తాడో, అతనికి ఈ శక్తులు వాటంతటవే, కోరకుండానే లభిస్తాయి. కాని ధ్యానులు ఈ శక్తులను ఉపయోగించటానికి కఠిన నిషేధముంది. వారు ఈ శక్తులను ఉపేక్షించాలనీ, వాటివైపు చూడనేకూడదనీ ఆదేశించబడుతుంది. గురువులు ఈ శక్తులను, ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వచ్చే 'కృత్రిమ సింగారం చేసుకొన్న వేశ్యలు' అని అంటుంటారు, ఈ శక్తులు సాధకులను మభ్యపెట్టి దోచుకుంటాయి అని అంటారు.

అలా చేసినట్లయితే ఆత్మ తన గత జన్మల జ్ఞానాన్ని మరచిపోతుంది. అంతేకాదు దాని ప్రకాశమంతా పోవనారంభిస్తుంది.

అందువలన మీరు మీ పూర్తి సమయాన్ని, పూర్తి ధ్యాసను ధ్యానానికి కేటాయించాలని, ఈ సిద్ధుల, శక్తుల జంజాటంలో పడకూడదని నేను మీకు సలహా ఇస్తున్నాను. ధ్యాని తన దృష్టిని ఎల్లప్పుడు తన గమ్యంవైపు వుంచుకోవాలి మరియు మనసు చూపే ప్రలోభాలలో చిక్కుకొని దారితప్పిపోకూడదు.

పిల్లలు

మీరు మీ పిల్లలను ధ్యానం వైపు మళ్ళించగలిగితే, సంతోషించవలసిన విషయం. ఈ ధ్యానం వారికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఆసక్తి గల వారితో మీరు ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతాలగురించి చర్చించవచ్చును, వారికి పుస్తకాలు ఇవ్వవచ్చును.

పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరిస్తారు. తమ తల్లిదండ్రులు ఆచరించే విధానాన్ని చూస్తూ తాము కూడ అలాగే ఆచరించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. మన పిల్లలను మనం సన్మార్గంలో నడపడం కూడ ఒక గొప్ప పుణ్యకార్యము. మీ పిల్లలను ప్రేమతో పెంచండి. దీనిని మీ కర్తవ్యంగా భావించండి. మీ ధ్యాస, మీ సంరక్షణ వారికి అవసరము. మనం మన బాధ్యతలనుండి తప్పించుకోకూడదు. పిల్లలకు ధ్యానం గురించి బోధించండి. పెరిగి పెద్దవారైన తరువాత వారే స్వయంగా ధ్యానమార్గంవైపు ఆకర్షితులయ్యే రీతిలో వారిని పెంచండి.

'ముక్తి' అనగా జననమరణాల చక్రంనుండి విడుదల పొందడం. మన పిల్లల తుంటరి పనులకు కోపగించుకోవడమంటే వారిని మనం కొట్టడం ప్రారంభించడం కాదు, వారిని క్రమశిక్షణలో ఉంచాలి. వారి బాగు కోసం వారి లాభం కోసం అవసరమైతే శిక్షించాలి కూడా. కాని మనం మన మనస్సును ఎల్లప్పుడు స్థిరంగాను, శాంతంగాను, ఉంచుకోవాలి. నిజంగా కోపగించు కోకుండానే, మనం పిల్లలపై ప్రభావం చూపడానికి, అవసరాన్ని బట్టి కోపాన్ని ప్రకటించవచ్చు, కాని వీలైనంతవరకు మనం పైకికూడ శాంతంగా ఉండడమే మంచిది. ప్రేమతో ప్రవర్తిస్తే దాని ఫలితం ఎప్పుడూ చక్కగా ఉంటుంది.

పిల్లవానికి ధార్మిక వాతావరణం అవసరం. ఎందుకంటే వాని మనస్సు పరమాత్మ భక్తిప్రేమలవైపు మొగ్గి వుండాలి. పెరిగి పెద్దవాడు కాగానే అతడు తన నిర్ణయం తానే తీసుకుంటాడు.

మీ పిల్లలగురించి చింతించవలసిన పని లేదు. వారు పిల్లలేకదా, వారు పెద్దవారి వలె వ్యవహరించాలని, ఆలోచించాలని మనం ఆశించకూడదు. ప్రేమతో వారిని పెంచండి. వారి బాల్యచేష్టలకు కోపగించుకోకండి, ఓర్పుతో వారికి చక్కని సరియైన శిక్షణనివ్వండి. మనం కోపగిస్తే, అది మన బలహీనత మాత్రమే. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల మంచికోసం ఎన్నో త్యాగాలు చేయవలసివస్తుంది. మనమే

స్వయంగా వారి అలవాట్లకు, వారి అవసరాలకు అనుకూలంగా మారవలసివస్తుంది. ఆ పిల్లలు మనం ఆశించినట్లు వ్యవహరించడంలేదని మనకనిపిస్తే వారికి శిక్షణనిచ్చే, వారిని పోషించే మన విధానంలోనే ఏదో లోపముంది. ఒక మంచి తల్లివలె, మీరు మీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించండి, ఎలాంటి దిగులూ పడకండి.

పిల్లల హృదయాలు ప్రపంచ మాలిన్యాలను కలిగియుండక పవిత్రంగా, నిష్కల్మషంగా వుంటాయి, అందువలన వారు ధ్యాన అభ్యాసంలో సులభంగా మంచి ప్రగతి సాధిస్తారు. కాని వారు పిల్లలు కాబట్టి ఈ అమూల్య ఆత్మ విలువ తెలుసుకోలేరు, దానిని స్థిరపరచుకోలేరు. ఈ సుఖప్రదమైన అనుభవంతో మీ కుమారునికి మరింత అభ్యాసం చేయడానికి ప్రోత్సాహం లభించాలి. దయచేసి మీరతనికి ఈ అంతరిక అనుభవాలను ఎవరికీ తెలుపవద్దనీ, చివరకు మీకుకూడ తెలుపకూడదనీ చెప్పండి. దానిని అతడు కేవలం తనవరకే వుంచుకోవాలి. మీరు అతడిని అభ్యాసం చేసేందుకు ప్రోత్సహించండి.

పిల్లలకు మతపరమైన వాతావరణం అత్యవసరము. వారి ప్రవృత్తి మతంవైపుకు ఉండాలి. అన్ని మతాలలో సమానంగా ఉన్న మూలసత్యాలను వారి మనస్సులో నిలపాలి, కాని మీ అభిప్రాయాన్ని ఒప్పుకొనేందుకు వారిని బలవంత పెట్టకండి. ఎందుకంటే వారు పెరిగి పెద్దవారైన తర్వాత తమ నిర్ణయం తామే చేసికోగలగాలి.

కొందరు ధనికులు తమ పిల్లల సంరక్షణ కొరకు ఒక దాసిని లేక ఆయాను నియమించుకొంటారు. రాత్రింబవళ్ళు పిల్లలు ఆయా దగ్గరే ఉంటారు. అప్పుడప్పుడు తల్లిదండ్రులు నెలల తరబడి తమ పిల్లలను చూడరు. కాని ఒకవేళ పిల్లవాడు మరణిస్తే ఆయా శోకించదు, తల్లియే దుఃఖంతో రోదిస్తుంది. ఆయా కేవలం ఒక దాసి మాత్రమే, పిల్లల సంరక్షణకు ఆమెకు వేతనం లభిస్తుంది. పిల్లవాని మృత్యువువలన తల్లికి దుఃఖం కలుగుతుంది, ఎందుకనగా ఆ పిల్లవాడిని తనవాడుగా భావించి వానిపై మోహముంచుకుంటుంది. అందువలన మనం ఈ ప్రపంచంలో అనాసక్తంగా ఉండాలి. ప్రపంచంలో ఉంటూ కూడా ప్రపంచానికి చెందిన వారిగా వుండకూడదు.

తల్లి చేసిన ఉపకారాల ఋణం మనమెన్నడూ పూర్తిగా తీర్చుకొనలేము. తల్లిపట్ల మీ కర్తవ్యంలో ఏమరిపాటు రానివ్వకండి.

గురువు

మీరు గురువు నుండి దూరంగా లేరు, వారు సదా మీ తోటే వున్నారని తెలుసుకోండి. ధ్యానం ద్వారా ఎల్లప్పుడు వారితో కలిసే వున్నారు. మీరు ఎంత అధికంగా మీ ధ్యాసను 'శ్వాస మీద' ఉంచుతారో అంత అధికంగా సద్గురువు దృష్టి మీపై వుంటుంది, అధికంగా గురువు సాంగత్యంలో వుండటానికి ప్రయత్నించండి.

సద్గురువు మిమ్మల్ని వదలివేసే ప్రశ్నే ఉత్పన్నం కాదు. వారు మనలను గమ్యానికి చేరేంతవరకూ మనలను వదలరు. మనకు ధ్యానం నేర్పిన తర్వాత వారు మనపట్ల వున్న బాధ్యత అనే బరువు తొలగించుకొని నిశ్చింతగా వుండరు

ఇప్పుడు సద్గురువు మీ మనస్సును మీ అంతరంలోకి మరలించారు. సద్గురువు సదా సహకరించేందుకు, మార్గదర్శనానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. మీరు ప్రతిరోజు నియమం ప్రకారం ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే, దీనినుండి మంచి ఫలితాలను తప్పక పొందుతారు.

ప్రపంచ జనులు ప్రపంచంలో వున్న భౌతిక పదార్థాలను సేకరించటంలో మునిగి వున్నారు, అందరి మనస్సులోను అశాంతియే వుంది, ఈ విషయం నుండి మీరు ప్రేరణపొంది సద్గురువును మరింత దృఢంగా ఆశ్రయించండి, మీ సమస్త చింతలను వారి పరం చేయండి.

సద్గురువు ఆదేశాలను పాటించేవారిని, వదిలి పెట్టవలసిన వాటిని విడిచిపెట్టే వారిని, తమ ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసంలో ప్రతిరోజు కనీసం మూడు గంటల సమయాన్ని వెచ్చించేవారిని మాత్రమే ధ్యానులని అంటారు.

మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి మెల్లగా జరుగుతున్నా లేక ప్రగతి గురించిన ఏ లక్షణం కనిపించకపోయినా, నిరాశపడకూడదు, నిరుత్సాహపడకూడదు. సద్గురువు అడుగడుగునా మిమ్ములను గమనిస్తున్నారని తెలుసుకోండి.

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) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
14) గీతాసందేశం - రూ.120/-
15) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-
16) మెహర్‌బాబా సందేశాలు - రూ.100/-
17) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
18) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
19) త్రివిధాలు - రూ.80/-
20) ఉత్తమ పురుషుడు - 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) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.70/-
27) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య- రూ.70/-
28) బుద్ధుని సందేశాలు - రూ.70/-
29) భూతదయే దైవత్వం - రూ.70/-
30) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
31) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
32) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
33) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
34) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
35) ఆలోచించండి - రూ.60/-
36) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
37) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
38) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
39) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
40) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
41) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.50/-
42) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
43) సత్యం - రూ.40/-
44) చక్రాలు - రూ.40/-
45) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
46) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
47) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
48) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
49) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
50) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

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

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

మానవజన్మ అసలు ఉద్దేశ్యం, లక్ష్యం పరమాత్మను పొందడమే. అందుచేత ఈ జన్మను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలి.

మీ ఆత్మ వాస్తవముగా పరమాత్మ అంశ. ఇది ఆయన నుండి యుగాల నుండి విడివడియుంది. ఇది తిరిగి తన గృహానికి అంటే పూర్ణాత్మను చేరినపుడే సమస్యలు అంతం కాగలవు.

అన్ని యుగాల సాధకులు వారి ధ్యాసను ఆత్మ వైపు మరలించే ప్రయత్నం చేశారు. మన విభిన్న మతాల రీతిరివాజులు, వాటి కర్మకాండలు, వాటి బాహ్యరూపాలు తప్పకుండా వేరువేరుగా వుంటాయి. కాని సత్యము అన్ని మతాలకు ఒకటిగానే వుంది. మీరు ఈ శాశ్వత సత్యాన్ని పొందే ప్రయత్నం చేయాలి. పరమాత్మ తన శక్తిని జాతి, వర్ణము, దేశము అను భేదభావాలు ఎంచక అందరి లోపల ఉంచాడు.

– తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.60/-