మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?

బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

ప్రథమ ముద్రణ : జనవరి, 2025
కాపీలు : 2,000

వెల : రూ. 60/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

సెల్ : 9440309812

విషయ సూచిక

1) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే? 3

2) భగవంతుని తెలుసుకోవాలంటే వుండే ప్రతి భంధకాలు. 13

3) మనసు అంటే? 19

4) మనసు శుద్ధత్వం పొందాలంటే? 23

5) మనసులో మార్పులు 29

6) మనసు చంచల అవస్థ నుంచి నిర్మల అవస్థకి రావడం 33

7) ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే? 39

8) ధ్యానంలో ఎదగడానికి 5 మెట్లు 43

9) మనసుకు వుండే 4 స్థితులు 44

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

సెల్ : 9440309812

మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చి ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన జ్ఞానులమై పోము. అందుచేత ఆత్మజ్ఞాని అవ్వాలంటే ఏమీ చెయ్యాలో తెలుసుకుందాం.

చాలామంది ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేస్తున్నా మాకు ఆత్మ దర్శనం కావట్లేదు, అనుభవాలు రావట్లేదు, జీవితం ధ్యానానికి ముందు ఎలా వుందో ధ్యానం చేసిన తర్వాత కూడా అలాగే ఉంది అని అంటారు.

గుర్తుంచుకోండి గురువు చెప్పిన సాధనలో లోపం లేదు, పరమాత్మ జ్ఞానం వినడంలో లోపం లేదు, కానీ బాహ్య ప్రవర్తన, లోపభూయిష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఎంత సాధన చేసినా పొందవలసినవి పొందలేరు.

అందుచేత తప్పుల్ని సరిదిద్దుకోవాలి. చాలామంది ఎదుటి వాడి తప్పులు చూస్తూ, విమర్శిస్తారు. కానీ తమ తప్పులు సరిదిద్దుకోకపోతే ఈ ఆత్మజ్ఞానం పొందలేరు. యోగిగా ఎదగలేరు.

అందుచేత ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన వారు ఎదుటివాడిని గమనించడం కాదు, మిమ్మల్ని మీరు గమనించుకోవాలి, ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడే ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతంగా ఎదగగలుగుతారు. ఎందుచేతనంటే? ఎదుట వారి తప్పులు విమర్శించడం కాదు అటువంటి తప్పులు తాను చేయకుండా ఉండాలి, అలాగే ఎదుటివారు మంచి చేస్తే అలాంటి మంచి తాను కూడా చేయాలి. అంతేకాదు ఈ మానవ జీవితం భగవంతుడ్ని చేరుకోవడానికి అని తెలుసుకోవాలి.

పశు జీవితం నుంచి మానవ జీవితం ఎందుకు వచ్చింది అంటే, పశుపతిగా ఎదిగి, పరమాత్మగా మిగిలిపోవడానికే. కాని మొదట ఇవన్నీ తెలియక అస్తవ్యస్తమైన జీవితం గడుపుతారు. ఎప్పుడైతే జీవితంలోకి ఒక సద్గురువు వస్తాడో, వారి జీవిత విధానం మారిపోతుంది. ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్నవారు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అడుగు పెడతారు. సత్యం, ధర్మం తెలుసుకుంటారు, అన్నీ నేర్చుకుంటారు.

ఇప్పుడు మానవుడిగా పుట్టినవాడు యోగిగా ఎలా అవుతాడు అన్న విషయం తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా...

1) అపరావిద్యతో పాటు, పరావిద్యను కూడా అభ్యాసం చేయాలి:

విద్యలు రెండు రకాలు

1) అపరావిద్య   2) పరావిద్య

అపరావిద్య అంటే ప్రాపంచిక చదువులు. పరావిద్య అంటే పరమాత్మ గురించిన చదువులు.

చాలామంది అపరావిద్య అంటే ప్రాపంచిక చదువులు చదివి ఎంతో గొప్పవాళ్ళం అయ్యామని భావిస్తారు. అపరావిద్య అహంకారం పెంచుతుంది. కానీ పరావిద్య వల్ల పరమాత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకుంటారు, పరమాత్మ గురించిన జ్ఞానం పొందుతారు. ఈ పరావిద్య వల్ల వినయం, వివేకం పెరుగుతాయి.

అపరావిద్య వున్నవారు అన్ని నేను చేశాను అనుకుంటారు, కాని పరావిద్య వున్నవారు పరమాత్మే నా చేత చేయిస్తున్నాడు అని అనుకుంటారు. అంతేకాదు చేయడానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చాడని తెలుసుకుంటారు. అంతేకాదు పరమాత్మ గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు, ఈ సృష్టి గురించి కూడా బాగా అర్థంవుతుంది.

అంతే కాదు పరావిద్య వల్ల సృష్టి అంటే కనిపించే లోకాలేకాదు, కనిపించని లోకాలుకూడా కోటాను కోట్లు సృష్టిలో ఉన్నాయి అని అర్థమవుతుంది. అంతేకాదు సృష్టిలోని 84 లక్షల రకాల జీవరాశులు జీవించడానికి కావలసినవన్నీ ఆ పరమాత్మ సృష్టించడం జరిగిందని తెలుస్తుంది.

ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలంటే? ప్రాపంచిక విద్యతో పాటు, ఆధ్యాత్మిక విద్య కూడా నేర్చుకోవాల్సిందే. ఇవన్నీ తెలుసుకుంటేనే జ్ఞానం పెంచుకుంటారు. అందుకే అపరావిద్యతో పాటు పరావిద్యను కూడా అధ్యయనం చేసినవాడే యోగి కాగలడని తెలుసుకోవాలి.

2) ప్రేయో మార్గం కంటే శ్రేయో మార్గం గొప్పదని తెలుసుకోవాలి:

ప్రేయో మార్గం అంటే ప్రపంచానికి సంబంధించిన మార్గం. ఈ మార్గంలో వున్నవారు ప్రపంచంలో ఉన్న వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు, ముఖ్యంగా కంటికి కనిపించే వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఈ మార్గంలో ఉన్నవారు నేను దేహం అన్నట్టుగా జీవిస్తారు సంసారానికి, పిల్లలకు వారి సుఖాలకు, వారి సంతోషానికి కష్టపడుతూ ఉంటారు. డబ్బు సంపాదిస్తారు, డబ్బు జీవితంలో గొప్పదని భావిస్తారు. ప్రపంచంలో ఉన్న వస్తువులన్నీ పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు, పదవులు, బిరుదులు, అవార్డులు పొందాలనుకుంటారు. అందరికంటే గొప్పగా జీవించాలనుకుంటారు. జీవితమంతా వాటి కోసమే జీవిస్తారు.

ఈ ప్రేయో మార్గంలో ఉన్నవారు బంధాలకి బానిసలై, కర్మలు పెంచుకుంటూ, జన్మలు పెంచుకుంటారు. కాని ఈ ప్రేయో మార్గం కంటే శ్రేయో మార్గం చాలా గొప్పది. శ్రేయో మార్గం అంటే ఆధ్యాత్మిక మైనది అంటే ఆత్మ సంబంధమైనది అంటే భగవంతునికి సంబంధించినది.

ఎవరైతే పరమాత్మ గురించి తెలుసుకుని, పరమాత్మ గురించి ప్రయత్నిస్తూ, పరమాత్మకోసమే సాధన చేస్తూ వుంటారో వారు శ్రేయో మార్గంలో ఉన్నట్టు.

ప్రేయో మార్గం బంధాలను సృష్టిస్తుంది కాని శ్రేయో మార్గం బంధాల నుంచి విడుదల చేస్తుంది. అందుచేత శ్రేయో మార్గం లోనికి ప్రవేశించినవాడు యోగి అవుతాడు.

3) సుఖ దుఃఖాలలో సమస్థితిలో ఉండగలగాలి:

ఎందుకంటే ఈ పరావిద్య, శ్రేయో మార్గం గురించి తెలియకపోతే, దాని గురించి అధ్యయనం చేయకపోతే, ఏమిటో నేను ఎన్ని పూజలు చేసినా దేవుడు నా నుదుటన ఈ దుఃఖమనే రాత రాశాడు అని భగవంతుడి మీద నిందలు వేస్తారు. కానీ శ్రేయో మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఇవి

అజ్ఞానంతో నేను చేసిన కర్మల ఫలితాలే అని తెలుసు కుంటారు.

ఆ కర్మలు పోగొట్టుకోవడానికే జన్మ తీసుకున్నాను, సాధన చేస్తున్నాను అని తెలుసుకుంటారు. అందుకే దుఃఖం వచ్చినా, బాధ వచ్చినా, సంతోషం వచ్చినా, సమస్థితిలో ఉండగలుగుతారు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎంత ఎదుగుతారో అంతగా దుఃఖాన్ని ఓర్చుకోగలుగుతారు.

కానీ ఈ దుఃఖాన్ని ఓర్చుకునే శక్తి ధ్యాన సాధన ద్వారా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. ధ్యాన సాధనే సహనాన్ని నేర్పిస్తుంది, ధ్యాన సాధనే జ్ఞానాన్ని నేర్పిస్తుంది. సాధనే ఓర్పుని, శాంతిగా ఇస్తుంది అని తెలుసుకుంటారు.

అలాంటి యోగే సుఖ దుఃఖాలను సమస్థితిలో స్వీకరించ గలుగుతాడు.

4) అరిషడ్ వర్గాలను ఆధీనంలో ఉంచుకోగలగాలి :

అరిషడ్ వర్గాలని వదలాలి అంటారు కాని వదలడం కాదు, అరిషడ్వర్గాలు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఈ అరిషడ్ వర్గాలను పరమాత్మ ఎందుకు సృష్టించాడు అన్నది తెలుసుకున్నప్పుడు, వాక్కుని లోభంగా వాడతారు, సమయాన్ని వ్యర్థం చేయరు. అలాగే ఆత్మజ్ఞానం సాధించడానికి ఈ అరిషడ్ వర్గాలు ఉపయోగించు కుంటారు.

అందుచేత అరిషడ్ వర్గాలు బయట వాళ్ళ మీద ప్రదర్శించడానికి కాదు, మీరు యోగి కావడానికి ఉపయోగించుకోవాలి. అందుకే అవి మీ ఆధీనంలో వుండాలి.

అరిషడ్ వర్గాలు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి?

కోరిక : యోగత్వం పొందాలనే కోరిక, యోగి దర్శనం కావాలి అనే కోరిక వుండాలి.

క్రోధం : వాళ్ళ మీద, వీళ్ళ మీద కాదు, యోగానికి అవరోధం కలిగించే నీ బద్ధకం మీద రావాలి.

లోభము : మాటల వల్ల ఎంతో శక్తి ఖర్చువుతుంది కాబట్టి మాటలను మితంగా మాట్లాడాలి.

ఈర్ష్య : ప్రక్కవాడి ధనము, పదవులు చూసి కాదు. వాడు చేసే సాధన, వాడు పొందిన జ్ఞానం చూసి ఈర్ష్య పడాలి అప్పుడు నువ్వు కూడా ఎదుగుతావు. అలా అరిషడ్ వర్గాలను ఉపయోగించుకోవాలి.

5) పరహితం కోరాలి :

ఎప్పుడూ పరుల హితం కోరాలి. పరులు అంటే మానవులే కాదు, సృష్టిలో సమస్త జీవులను పరులుగానే భావించాలి. అంటే ప్రక్కవాడికి మాత్రమే సహాయం చేయడం కాదు, సమస్త జీవుల హితము కోరాలి. వాడే పరహితం కోరేవాడు. పత్రి గారు జీవితమంతా ఇతర జీవుల హితం కోసమే పాటు పడ్డారు.

అలాగే జీవుల హితవు కోరకపోతే మానవుడుగానే మిగిలిపోతాడు.

పత్రిజీ ఒక్క మానవులే కాదు సృష్టిలో ప్రతి జీవి కూడా స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా బతకాలి అని కోరుకున్నారు. ఆయన కోరుకోవడమే కాదు మనల్ని కూడా అలా కోరుకునేటట్టు తయారు చేశాడు. మరి ఈరోజు మనం శాఖాహారం గురించి, జీవహింస గురించి అందరికీ చెప్పగలుగు తున్నాము అంటే ఆయన ఇచ్చిన స్ఫూర్తి. అలా కోరుకునేవాడే యోగి కాగలడు.

6) ప్రాపంచిక కోరికలు అవసరాలకి పరిమితమవ్వాలి:

ఇప్పుడు భూమ్మీద ఉన్న మానవులందరికీ ప్రాపంచికమైన కోరికలు ఎక్కువగా వుంటాయి. అవసరానికి మించి ఉంటే దాన్ని ఎక్కువనే చెప్పాలి.

అవసరాలు తీర్చుకోవడం తప్పు కాదు.. కానీ అవసరానికి మించి ఉంటేనే తప్పు. మనిషికి అవసరానికి మించి కోరికలు ఏంత ఉంటే, అంతగా దిగజారిపోతాడు.

ఎంతసేపూ కోరికల కోసమే ఆలోచిస్తూ, వాటి కోసమే

ప్రయత్నిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఉండడానికి టైం సరిపోవటంలేదని చెప్పి ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో నుంచి తప్పుకుంటారు. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో డబ్బుకు విలువ ఇచ్చినంతగా భగవంతుడికి ఇవ్వట్లేదు. భగవంతుడ్ని కొరికలకోసం వాడుకుంటున్నారు.

ప్రాపంచిక జీవితంలో తృప్తిగా ఉంటేనే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో జ్ఞానం సంపాదించగలరు. అందుకే ప్రాపంచిక కోరికలు ఎంతగా వుంటే మనిషి అంతగా పతనం అవుతాడు, యోగి కాలేడు అని చెప్పడం జరిగింది.

7) భోగ జీవితం కాకుండా యోగ జీవితం జీవించాలి:

భోగ జీవితం జీవించేస్తే యోగులు కాలేరు. ఇప్పుడు ఏదైనా చేయాలి అంటే దానికి యోగ జీవితం ఉంటేనే చేయగలరు.

అలా త్యాగ బుద్ధితో, నిస్వార్థంగా యోగ జీవితం జీవించాలి. ప్రపంచంలో ఎన్ని భోగాలు అనుభవిస్తున్నా, యోగం ఉంటేనే అనుకున్నవన్నీ చేయగలుగుతారు.

అందుకే శ్రీకృష్ణుల వారు అర్జునునకు యోగివికా! అని బోధించడం జరిగింది.

చివటం అమ్మగారు **"యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే"** అని చెప్పారు.

మానవులు ఎంత డబ్బున్నా కొన్ని సాధించలేరు, కానీ డబ్బు వున్నా లేకపోయినా యోగం ఉంటే అన్ని సాధించగలరు. చూడండి జనక మహారాజుకు ఎంత గొప్ప భోగం వుందో! ఆయన చక్రవర్తి. ఆయన అంత గొప్ప యోగి. సుఖమహారాజుకే జ్ఞానం బోధించగలిగాడు అంటే ఎంత గొప్పవాడో తెలుసుకోండి.

అందుకే ప్రతి వాళ్ళకి భోగ జీవితమే కాదు, యోగ జీవితం కూడా ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి. ఆ యోగ జీవితం ఉంటేనే యోగి కాగలడు.

8) అక్రమమైన వాటిని ఆశించకూడదు:

అక్రమంగా అంటే మనది కానిది, మనకి సంబంధం లేనిది ఆశించకూడదు. అవి అందుకోవాలి అంటే నీ చేతులు ఎప్పుడూ వెనక్కి వుండాలి, నీ చేతులు ముందుకి చాచకూడదు. అంటే అక్రమమైన వాటిని ఎప్పుడూ ఆశించకు. ఆశిస్తే నువ్వు యోగివి కాదు. అందుకే పతంజలి మహర్షి యోగశాస్త్రంలో యోగికి 'అపరిగ్రహము, అస్తేయము' ఈ రెండు ఉండకూడదు అన్నారు.

యోగ సాధనలో అవి చాలా పెద్ద అడ్డు. అందుచేత యోగి కావాలి అంటే అక్రమమైన వాటిని ఎప్పుడూ ఆశించకూడదు. నువ్వు ఎప్పుడూ అవి అందుకోవడానికి ప్రయత్నించవద్దు. నీదన్నది నీ దగ్గరికే వస్తుంది. అక్రమంగా, అన్యాయంగా సంపాదించాలని, అవి పొందాలని ఎప్పుడూ ఆశ పడకు. ఈ సృష్టి అంతా పరమాత్మదే అని ఎప్పుడూ ఎరుకలో వుండాలి.

మనం ధ్యాన జీవితం లోకి వచ్చాక గురువులు మనకి చెప్తారు, ఈసావాశ్యోపనిషత్తు ఏం చెప్పింది? ఈ సృష్టి అంతా పరమాత్మదే. మనము చేసుకున్న పూర్వజన్మ పుణ్యం వల్ల అనుభవించడానికి కొన్నిటిమీద హక్కు వచ్చింది, ఈ భోగాలు ఇవన్నీ వచ్చాయి. అంటే అనుభవించడానికి మాత్రమే హక్కు ఉంది కానీ, నీవి అనుకుంటూ నీవు ఇక్కడి నుంచి ఏదీ పట్టుకెళ్ళలేవు.

విచిత్రం ఏమిటంటే? కూడా పట్టికెళ్ళ లేని వాటి మీద మమకారం, కూడా పట్టికెళ్లే వాటి పైన నిర్లక్ష్యం.

ఈ యోగ మార్గంలో ఉన్నారు అంటే గత జన్మలలో చేసిన నిష్కామ కర్మ ఫలితమే! అందుకే పత్రిగారి లాంటి సద్గురువుని పొంది ఈ యోగం గురించి అధ్యయనం చేయగలుగుతున్నారు. అదే మీరు కూడా పట్టుకెళ్లే సంపద. ఇది ఎప్పుడైతే మనకు అర్థమయిందో మనకున్న సంపదని త్యాగ

బుద్ధితో అనుభవిస్తాం. త్యాగబుద్ధి అంటే మనకున్న దాంట్లో మన శక్తి మేరకు కొంతైనా ప్రక్కవాడికి ఇవ్వాలి, నేనే అనుభవించాలి అనుకుంటే స్వార్థం అవుతుంది. అందరికీ కొంత పంచాలి అని ఎప్పుడైతే అనుకుంటారో అది త్యాగ బుద్ధి. వారే యోగి కావడానికి అర్హులు.

9) పరోపకారం పుణ్యం పరపీడన పాపం అని తెలుసుకోవాలి:

యోగి కావాలంటే పరోపకారం చెయ్యాలి. పరోపకారం పుణ్యం అంటారు. పరోపకారం అంటే పరలోకంలో వుండే ఆత్మకు చేసే ఉపకారమే పుణ్యం అని పెద్దలు చెప్పడం జరిగింది.

పరపీడనం అంటే పరలోకంలో వుండే ఆత్మకు నష్టం కలిగించడం. అంటే అన్ని జీవులు ఆత్మస్వరూపాలే కాబట్టి ఇతరులను, ఇతర జీవాలను హింసించడం, బాధపెట్టడం చేస్తే పాపం వస్తుంది.

అంటే ఎదుటి వ్యక్తిని నువ్వు భగవంతుడిగా గుర్తించనంతసేపు వాళ్ళని ఏదో విధంగా బాధపెడతావు. మాటతో కానీ, చేతతో కానీ, ప్రక్కవాడిని హింసించడం, బాధ పెట్టడం చేస్తే పాపం వస్తుంది.

గోడకు కొట్టిన బంతి మళ్లీ మీ దగ్గరికే వస్తుంది. అలాగే చేసిన కర్మ ఫలితం మీ దగ్గరికే వస్తుంది అని తెలుసుకుంటే మీరు యోగ జీవితంలోకి వచ్చినట్టే.

పరోపకారం చేయాలి అనే ఆలోచన నీ హృదయంలో ఎప్పుడైతే వచ్చిందో, చేయడం మొదలు పెడితే సహకారం అందుతుంది. నువ్వు యోగి కావాలంటే పరహితం, పరోపకారం ఇవన్నీ సహజ గుణాలు అవ్వాలి.

10) మంచి ధారణాశక్తి ఉండాలి :

ఇది యోగులకి చాలా ముఖ్యం. ధారణాశక్తి అంటే నువ్వు ఏ విషయం మీదైనా దృష్టి పెడితే, నీ దృష్టి ఎప్పుడూ పక్కకు వెళ్ళకూడదు, దాని గురించే ఆలోచించాలి, అంతటి ఏకాగ్రత నీకు ఉండాలి. అప్పుడు అవతల వ్యక్తి ఏ ఉద్దేశంతో మాట్లాడాడు, ఏ ఉద్దేశంతో ఈ పని చేస్తున్నాడని

గ్రహించ గలుగుతావు.

అంతేకాదు నువ్వు స్వాధ్యాయం చేస్తున్నప్పుడు ఎన్నో విషయాలు నువ్వు గ్రహిస్తావు. ఎప్పుడైతే నువ్వు సత్గ్రంధ పఠనం చేస్తావో, భగవంతుని గురించి విపులంగా తెలుసుకుంటూ, ఏకాగ్రతగా అవి ఎప్పుడైతే నేర్చుకుంటావో అవి నీలో ఇంకిపోతాయి.

అందుకే యోగులకి, శిష్యులకి ముందు ధారణ శక్తిని పెంపొందేటట్టు గురువులు చెపుతూ ఉంటారు. పతంజలి యోగశాస్త్రంలో కూడా ధారణ అన్నారు. అంటే ఏకాగ్రత ఉండాలి, గ్రహించే శక్తి ఉండాలి. ఏకాగ్రత వల్లే గ్రహించే శక్తి వస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఆత్మ పైనే దృష్టి పెట్టడం వల్ల ఏ విషయాన్ని అయినా గ్రహించే శక్తి బాగా వస్తుంది.

ఆ ధారణాశక్తి ఉన్నప్పుడు ఆవేశం ఉండదు, అవతలవాడి మనసుని గ్రహించే శక్తి ఉంటుంది. ఇవన్నీ యోగి లక్షణాలు.

11) భూదేవి లాంటి ఓర్పు ఉండాలి :

ఎందుకు అంటే యోగమార్గంలో అవమానాలు వుంటాయి, తిరస్కారాలు వుంటాయి, అభాండాలూ వుంటాయి. అంతేకాదు మంచి వ్యక్తి మీద బురద జల్లడానికి ప్రపంచం ఎప్పుడూ ముందు వుంటుంది. చూడండి యోగం లేని వాళ్ళంతా బాహ్యార్థం తీసుకుంటారు. కానీ యోగం ఉన్నవారు అలా జరగడానికి కారణం ఉంది అని దాన్ని అలా సాక్షిగా గమనిస్తూ వుంటారు.

కాబట్టి మాన అవమానాల్లో, దుఃఖంలో, సంతోషంలో ఒదిగే వుండాలి. ఇవన్నీ యోగి లక్షణాలు.

12) సత్యము, అహింస, పవిత్రత సహజ లక్షణాలు అవ్వాలి:

1)సత్యము:- సత్యంలోనే ఉండాలి అంటే భగవంతుడు ఎవరో తెలుసుకోవాలి. ఆ భగవంతుడు నేనే అయి ఉన్నాను అని నువ్వు అనుకున్నప్పుడు నీ ప్రవర్తన మారిపోతుంది.

అలాగే సత్య వాక్కులు, సత్ప్రవర్తన, సత్యమైన జీవిత విధానం లాంటి లక్షణాలతో సత్యంగా నువ్వు మారిపోవాలి. సత్యమే నువ్వుగా వుండటమంటే భగవంతుడిలా వుండడమే. అది యోగికే సాధ్యం.

2) అహింస :- మాట వల్ల కానీ, చేత వల్ల కానీ ఏ జీవికి హింస ఎప్పుడూ చేయకూడదు.

అంటే మనలో రజోగుణం పరాకాష్టకి వెళ్ళినప్పుడు మనసు హింసను ప్రేరేపిస్తుంది. అప్పుడు నువ్వు ఏనాటికి యోగివి కాలేవు. కానీ యోగ జీవితం ఎందుకు అవసరం అంటే అందరూ పరమాత్మ స్వరూపులే అని తెలియడానికి. పరావిద్య అంటే సృష్టి అంతా పరమాత్మ మయమే అని తెలుసుకోవడానికి. ఇవన్నీ శ్రేయో మార్గం. అంటే పరమాత్మ వైపుకి వెళ్తావు కాబట్టి ఈ మార్గాన్ని ఆశ్రయించాలి అని చెప్పారు.

హింసని వదిలి పెట్టాలి. అహింసలోనే జీవించాలి. మాట వల్ల, చేత వల్ల ఎవరినీ బాధించకూడదు. ఎప్పుడూ అహింసలో జీవించాలి. హింసను వదిలితేనే నువ్వు యోగివి కాగలవు.

3) పవిత్రత:- ఎంత పవిత్రమైన జీవితం గడుపుతారో భగవంతునికి అంత దగ్గర అవుతారు. అన్ని విషయాల్లోనూ సత్యంగా ఉండగలిగితే, అదే పవిత్రమైన జీవితం. నువ్వు మాటల్లో, చేతల్లో, అన్నిటిలోని సరైన విధంగా వుంటే నువ్వు పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నట్టే. ఇవన్నీ యోగి లక్షణాలే.

అలాగే అబద్ధం, దొంగతనం, వ్యభిచారం, జూదం ఇవన్నీ అపవిత్రమైన జీవిన విధానాలు. మరి ఇవన్నీ వదిలేసి మంచిగా జీవించాలి. పవిత్రమైన జీవితమే పరమాత్మని చేరుకోవడానికి సాధన. అదే యోగమార్గం.

"శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తే ఇవన్నీ సహజ లక్షణాలవుతాయి, యోగి కాగలుగుతారు.

భగవంతుని తెలుసుకోవాలంటే వుండే ప్రతి భంధకాలు.

ఆత్మను అంటే భగవంతుని తెలుసుకోవాలంటే, ముందు మనసుకు ఉండే మురికి తొలగించుకోవాలి. కారణం మనసులోని మురికి తొలగించుకుంటే కానీ ఆత్మను పొందలేరు. మనసుకున్న మురికినే మాలిన్యాలు అంటారు. ఈ మాలిన్యాలే మనస్సుకు వున్న ప్రతిబంధకాలు. అవేమిటో? తెలుసుకుందాం.

1. అవిద్యా ప్రతిబంధకం:-

ప్రతిబందకం అంటే అడ్డు, ఇది మనసుకున్న మురికి వల్ల వస్తుంది. ఈ మురికినే మాలిన్యం అంటారు. మరి మాలిన్యం ఎలా వస్తుంది? ముఖ్యంగా నేను జీవుణ్ణి అని అనుకోవడం మొట్ట మొదట మాలిన్యం. ఇది అవిద్య అంటే అజ్ఞానం వల్ల వస్తుంది.

అవిద్య అంటే నేను శరీరం అనుకోవదం. జీవుడు వేరు, దేవుడు వేరు అనుకోవడం. ఇటువంటి భావాల వల్ల మొదట భయం ఏర్పడుతుంది.

ఈ భయం వల్ల ఏపనికి సాహసించలేరు, ఏ పని చేయ లేరు. దీనికి ముఖ్య కారణం దేహం నేననుకోవడం. దేహం నేను అనుకుంటేనే ధనం మీద, భార్య మీద, భర్త మీద, పిల్లల మీద మమకారం ఉంటుంది. వారు దూరమవుతారని, తాను చనిపోతానేమోనని భయపడుతూ వుంటారు. చనిపోయేవరకు ఏలోటులేకుండా జీవించగలనో లేదో అనే భయం, పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి భయం, ఇలా ప్రతీ దానికి భయపడతారు. సంపాదించిన అస్తుల గురించి భయం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వస్తె భయం. ఇలా ప్రతీదానికి భయపడుతూ వుంటారు.

దేహం నేను అనుకుంటే ఈ రకాల భయాలు వుంటాయి. కాని నేను ఆత్మను అని తెలుసుకుంటే భయం ఉండదు. నేను శక్తివంతుడను అని అనుకుంటే భయం వుండదు కాని నేను శక్తి హీనుడను అని

అనుకుంటేనే భయం.

ఈ భయాలు పోవాలంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ఎన్ని గంటలు కూర్చుంటున్నాము అని కాదు ఎంతసేపు మనసు పనిచేయని స్థితిలో వుంటున్నాము అన్నది గమనించుకోవాలి. ప్రాపంచిక విషయాలన్నీ ప్రోగుచేసుకుని గంటసేపు ధ్యానంలో కూర్చుని ఐదు నిమిషాలు ఆలోచనలు ఆగితే అది ధ్యానం చేసినట్టుకాదు. ప్రాపంచిక విషయాలు తగ్గించుకుంటూ వుంటే ఆలోచనలు లేని స్థితిలో ఎక్కువసేపు వుండగలుగుతారు. ప్రాపంచక విషయాలు తగ్గించుకుంటే సాధన బాగా కుదురుతుంది.

ఆధ్యాత్మికంగా జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి సత్సంగం, సజ్జన సాంగత్యాలు చెయ్యాలి, స్వాధ్యాయం చెయ్యాలి. అప్పుడు ఈ ధ్యానంలో ముందుకు వెళ్తారు.

సత్సంగం అంటే సత్యంతో సంగమం, అంటే భగవంతునితో వుండడం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి ధ్యానం చెయ్యాలి. సజ్జన సాంగత్యం అంటే సత్యం చెప్పగలిగినవారితో సాంగత్యం చెయ్యాలి. స్వాధ్యాయం అంటే జ్ఞానానికి సంభందించిన పుస్తకాలు చదవాలి.

అలా చేయగా, చేయగా కీటకం భ్రమరంగా మారినట్టు. నేను మానవుడిని అనుకున్నవారు నేనే దేవుణ్ణి అని మెల్లి మెల్లిగా తెలుసుకుంటారు. అలా తెలుసు కున్నప్పుడు భయం అన్నది పోతుంది. అప్పుడు అవిధ్యా ప్రతి భందకం దాటగలుగుతారు. మనస్సుకు ఉన్న ఈ మురికి పోతుంది. ఏ పని అయినా చెయ్యగలను అన్న ధైర్యం వస్తుంది.

అందుచేత తెలుసుకొండి నేను శరీరం అనుకుంటే భయం. నేను ఆత్మను అంటే దైవాన్ని అనుకుంటే ధైర్యం వస్తుంది. **"అహం బ్రహ్మాస్మి"** అన్న వేదవాక్కు అర్థమవుతుంది.

2. ప్రజ్ఞా ప్రతిభందకం:–

ప్రజ్ఞా ప్రతి భందకం అంటే, ఎవరికైనా మొదట్లో కొన్ని అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. ఈ అభిప్రాయాలు ఎవ్వరూ మార్చుకోలేరు.

నాకు అన్ని తెలుసు అని అనుకుంటారు. పెద్దలు, గురువులు చెప్పినా, వారి అభిప్రాయాలు మార్చుకోలేరు.

మానవులకు కష్టాలు, రోగాలు, సమస్యలు గతంలో చేసుకున్న కర్మలను బట్టి వస్తూవుంటాయి. కర్మలు పోవాలంటే దైవాన్ని అంటే ఆత్మను ఆశ్రయించాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి, అప్పుడే కష్టాలు, సమస్యలు, అనారోగ్యాల నుంచి బయట పడతారు. అందుకోసం పూజకాదు, ధ్యానం చేయాలని చెప్పినా, పూర్వంనుంచి అలవాటైన, ఆచారంగా వస్తున్న పూజ మానలేరు.

ఇలాంటి వాళ్ళు మహాత్ములు చెప్పినా, మహర్షులు చెప్పినా, సద్గురువులు చెప్పినా, పెద్దలు చెప్పినా, ఎవరు చెప్పినా వినరు, వాళ్లకే తెలుసు అనుకుంటారు.

కారణం వాళ్ళ బామ్మ ధ్యానం చేయలేదు, వాళ్ళ తాత ధ్యానం చేయలేదు. అందుచేత మాకుకూడా అవసరం లేదు అనుకుంటారు. ఎవరు చెప్పినా వినరు, ఎంత చెప్పినా వినరు ఇదే ప్రజ్ఞా ప్రతిబంధకం అంటే?

గత జన్మలలోని జ్ఞానం ఈ జన్మలోకి స్ఫురణకు వచ్చినప్పుడు దాన్ని ప్రజ్ఞ అంటారు. ఈ ప్రజ్ఞా ప్రతిబంధకం ఉన్నవాళ్లకు గతంలో తెలుసుకోలేదు కాబట్టి ఆత్మ భగవంతుడు అని చెప్పినా అర్థంకాదు, నమ్మరు. ఈ ప్రజ్ఞ అందరికీ వుండదు, అందుకే ధ్యానంలోకి రాలేరు. వీరికి ఈ ప్రజ్ఞాప్రతిభంధకం పోవాలంటే, కొన్ని జన్మలు పడుతుంది, లేకపోతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి ధ్యానం చేస్తే పోతుంది.

3) అసంభవన ప్రతి బంధకం :-

అసంభవన ప్రతిభందకం అంటే తనకు తెలియనివి లేవు అని అనుకోవడం. కొంతమంది వారి కళ్ళతో చూస్తేనే నమ్ముతారు లేకపోతే నేను నమ్మను అని అంటారు.

కొంతమంది దైవాన్ని నమ్మరు, చూపెట్టు అంటారు, వున్నాడని ఎలా చెప్పగలవు? అని వాదిస్తారు. వారిని నాస్తికులు అని కూడా అంటారు.

షిరిడి బాబా ప్రస్తుతం శరీరంతో లేరు, కానీ ఆయన ఉన్నాడు అని ఆయన ఫోటో పెట్టుకుంటారు, అయనను తలుచుకుంటారు. అలా ఆయన ఉన్నాడని చెప్పటానికే విగ్రహాలు, ఫోటోలు.

దైవం అంతటా, అన్నిటా ఉన్నాడని చెబితే అర్థం కాదని, పూర్వ యుగాలకు చెందిన దేవుళ్ళ శక్తులను బట్టి వారి విగ్రహాలను పూర్వకాలం పెద్దలు ఆగమశాస్త్రం ప్రకారం చెక్కించేవారు.

కానీ నాస్తికులు నేను చూడలేదు, నేను నమ్మను అంటారు

కానీ నిరాకారుడైన భగవంతుడు చూపించడానికి కనిపిస్తాడా? కనిపించడు.

ఆలోచించండి? కరెంటును ఎవరైనా చూపించగలరా? అంటే చూపించలేరు. మరి లేదా? అంటే ఉంది కాబట్టే కరంటు పరికారాలన్నీ పనిచేస్తున్నాయి. అలాగే భగవంతుని ఎవరూ చూపించలేరు, మరి లేడా? అంటే ఉన్నాడు కాబట్టే మానవులు, సమస్త జీవరాశులు జీవించి వున్నాయి, లేకపోతే అందరూ శవాలుగా మారిపోయేవారు.

కోళ్లు, మేకలు కోసినప్పుడు అందులో ఉన్న, ఆత్మ అనే భగవంతుడు బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఆ శరీరం కుళ్లిపోతుంది. అందుకే ఆయన అన్ని జీవులలో ఆత్మ రూపంలో వున్నాడని పెద్దలు చెపుతారు, శ్రీకృష్ణ భగవానుడు కూడా భగవద్గీత లో 10వ అధ్యాయం 20వ శ్లోకంలో స్పష్టంగా చెప్పారు.

ఎన్ని చెప్పినా నేను నమ్మను అని వాదించే మూర్ఖులను వదిలి వేయాలని పెద్దలు చెబుతారు. బుద్ధుడు కూడా మూర్ఖులతో వాదించే పొరపాటు చెయ్యకు అన్నారు. కారణం వారు ఈ సత్యం తెలుసుకోవాలంటే ఇంకా కొన్ని జన్మలు పడుతుంది అందుచేత వారిని వదిలేయాలి అని పెద్దలు చెప్తారు. ఇలాంటి వాళ్ళు దుఃఖంలో పడిపోతారు. దీన్నే అసంభవన దోషం అంటారు.

4) సంశయ దోష ప్రతిబంధకం :-

సంశయం అంటే ప్రతీదానికీ అనుమానం. ఈ అనుమానం వల్లే ధ్యాన సాధన వెనక్కి వెళుతుంది. చూడండి **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు కొంతమందికి సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. మాకేమి ఫలితాలు రాలేదు అని నిరుత్సాహ పడతారు. అలాంటివారు ఇతర సాధనలకి ఆకర్షితులు అవుతారు.

పత్రీజీ, బుద్ధుడు, కృష్ణుడు లాంటి యోగీశ్వరులు ఎన్ని గొప్ప బోధలు చేసినా వారిలో అనుమానం, సంశయం అన్నది పోదు. అలాంటి వారికి పురోగతివుండదు, ఎదగలేరు.

మీకు సద్గురువు లభించి మీకేదైనా విషయం చెప్పినప్పుడు, పరమాత్మే ఆ విషయం గురువు ద్వారా తెలియచేశాడని, ఆ సత్యం పట్టుకొని ఎదగాలి. అంతేకాని ప్రతిదాన్ని సంశయిస్తూ ఉంటే ఏంత సాధన చేసినా ఫలితాలు వుండవు, పురోగతి వుండదు.

సృష్టి పరిణామ క్రమంలో శిలలు ఖనిజాలుగా, ఖనిజాలు వృక్షాలుగా, వృక్షాలు భూచరాలుగా, భూచరాలు జలచరాలుగా, జలచరాలు పక్షులుగా, పక్షులు జంతువులుగా, జంతువులు మానవుడిగా పరిణతి చెంది తన కంటే ఎంతో తక్కువ జాతి అయిన రాయి తోను, కొయ్యతోను చేసిన విగ్రహాలకు పూజ చేస్తూ అవే దేవుడు అని నమ్ముకొంటూ, అవే కోరికలు తీరుస్తాయి, కష్టాలు తొలగిస్తాయి, మోక్షం ఇస్తాయి అని భావిస్తే సత్యమైన భగవంతుని పొందే ధ్యానం ఎలా చేస్తారు? ఎలా ఎదుగుతారు? భగవంతుని ఎలా పొందుతారు?

పూజ మానెస్తే ఏమవుతుందో అనే సంసయంతో వున్నపుడు, భయంతో ఉన్నప్పుడు, ఏమి సాధించలేరు.

పైమెట్టు ఎక్కాలి అంటే క్రింద మెట్టు వదలాలి. నాస్తికత్వంలో నుంచి ఆస్తికత్వంలోకి రావడానికి ప్రారంభంలో పూజ అవసరం. కాని

భగవంతుని పొందాలంటే సత్యం తెలుసుకోవాలి, సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలి.

చిన్నపిల్లలకు మొదట్లో స్కూల్లో చేర్పించినప్పుడు బొమ్మలు, బొమ్మల పుస్తకాలు అవసరం. కానీ MA, PHD, వాళ్ళకి అవి అవసరం లేదు కదా?

అలాగే జీవుడే దేవుడు అని తెలియనంత వరకు విగ్రహాలు అవసరం, కానీ 'అహం బ్రహ్మాస్మి' నేనే దేవుడిని అని తెలుసుకునే స్థితికి వచ్చాక విగ్రహాలు, ఫోటోలు అవసరం లేదు.

మరి సద్గురువు లభించి నువ్వు ఈ శరీరం కాదు, నువ్వు ఆత్మవు అని చెప్పినా కూడా సంశయంలో బ్రతికితే ఎప్పటికీ ఎదగలేవు.

అందుకే సంశయాలు ఉండకూడదు. సంశయం ఉంటే సద్గురువు ఒకటి చెప్తే నీకు ఇంకోరకంగా అర్థ మౌతుంది. ఈ సంశయాలు ఉన్న వాడికి అసత్యం సత్యంలా గోచరిస్తుంది. వాడు భగవంతుని పొందలేడు.

చూడండి ఎండమావులు చూసి నీరు అనుకోవటం. త్రాడును చూసి పాము అనుకోవటం. దుంగను చూసి దొంగ అనుకోవడం. ఇవన్నీ భ్రమలే, సంశయాలే!

ఈ సంశయాలు లేని వాడు భగవంతునికి ప్రతి రూపంలో సద్గురువు వస్తాడని తెలుసుకుంటాడు. ఆయన చెప్పిన సత్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని ఆచరించినపుడు భగవంతుని పొందగలుగుతాము అని తెలుసుకుని త్రికరణ శుద్ధిగా గురువు చెప్పిన సాధన ఆచరిస్తాడు. భగవంతుని పొందుతాడు.

ముఖ్యంగా మనసులో మలినాలు ఉంటే ఈ సమస్యలు సంశయాలు ప్రతిభంధకాలు సాధనలో ఆటంక పరుస్తూనే ఉంటాయి. అందుచేత పత్రి గారు బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని తీవ్రంగా చేసినప్పుడు మనసు శుద్ధమై మనసులోని మలినాలు తొలగిపోతాయి ఈ ప్రతిబంధకాల్నుంచి కూడా బయటపడతారు భగవంతుని పొందుతారు.

మనసు అంటే?

మనసు అంటే కోరికలు, సంకల్పాల సమూహం. మనసుకి ఒక రూపం అంటూ ఉండదు. ఈ మనసును “కాలువలో ప్రవహించే నీరు లాంటిది అని మహాత్ములు అంటారు”. సహజంగా నీటికి ఏ ఆకారము వుండదు. నీరు ప్రవహించే కాలవను బట్టి ఆకారం వస్తుంది. కాలువ తవ్వినప్పుడు ఒక చోట సన్నగా ఒకచోట వెడల్పుగా ఒక చోట లోతుగా, ఇలా దానికి ఏ ఆకారం ఇస్తారో అందులో వెళ్లే నీరు అదే ఆకారంలో వుంటుంది.

అలాగే ఈ మనస్సుకి కూడా ఏ రూపము ఉండదు. నీవు ఏ ఆలోచనలు చేస్తూ ఉంటావో ఆ రూపమే దాలుస్తుంది. నీవు హింసాపూరిత ఆలోచనలు చేసే రాక్షసుడవు అవుతావు. నీవు దుర్మార్గపు ఆలోచనలు చేస్తే దుష్టుడవు అవుతావు. నీవు స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు చేస్తే మోసకారివి అవుతావు. మంచి ఆలోచనలు చేస్తే మంచివాడవు అవుతావు. ఈ మనసును ఎలా ఉపయోగించుకుంటే అలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉదాహరణకు మంట వంట చేసుకోవడానికి, చలికాచుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే కత్తి కూరలు, పండ్లు కోయడానికి, ఎవరినైనా హత్య చేయడానికి కూడా ఉపయోగ పడుతుంది. అలాగే మనసు కూడా నీవు ఉపయోగించే విధానాన్ని బట్టి నీకు ఉపయోగపడుతుంది.

యోగులు మనసును శుద్ధి చేస్తే మహాత్ముడిగా మారిపోతావు అంటారు. అలాగే మనసును శూన్యం చేస్తే పరమాత్ముడిగా అవుతావు అంటారు.

అందుకే ప్రపంచం వైపు ఉన్న మనసు బంధంలో పడి దుఃఖంలో ఉంటుంది. ఆత్మవైపు తిరిగిన మనసు బంధం నుండి విడుదలై ఆనందంలో వుంటుంది.

అందుచేత ప్రపంచం వైపు తిరిగి బంధంలో పడి దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తావా? లేదా ఆత్మవైపు తిరిగి ఆనందంగా జీవిస్తావా? అన్నది నీవు మనసును ఉపయోగించుకునే విధానాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

అందుకే ఉపనిషత్తులలో **"మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం భంధ మోక్షం"** అన్నారు. అంటే ఆత్మ వైపు తిరిగిన మనసు మోక్షాన్ని కోరుకుంటుంది, ప్రపంచం వైపు తిరిగిన మనస్సు బంధాన్ని కోరుకుంటుంది. రెండు కోరుకునేది మనసే.

అందుకే ఆదిశంకరాచార్యులు వారు నిత్య అనిత్య వస్తు వివేకం ఉండాలి అంటారు. అంటే నిత్యమైనది ఆత్మ అంటే భగవంతుడు అనిత్యమైనది ప్రపంచం. ఈ వివేకం ఉండాలి అంటారు శంకరాచార్యుల వారు. కారణం నిత్యమైనది భగవంతుడు అని నువ్వు తెలుసుకుంటే నీ మనసును భగవంతుని వైపు తిప్పుతావు. మనసును అలా తిప్పాలి అంటే ముందు బుద్ధి వికసించాలి. బుద్ధి వికసించాలి అంటే సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి, "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యాన సాధన తీవ్రంగా చేయాలి.

మనసు యొక్క కల్పితమే ఈ జగత్తు అని మహాత్ములు అంటారు. ఎందుకంటే జాగృదావస్థలో ప్రపంచాన్ని చూస్తూ దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తున్నాం. కాని గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రపంచం ఉందా అంటే లేదు. ప్రపంచ మంతా మనసులో లయం అయ్యింది.

కాని గాఢ నిద్రలో ఏ కలత లేదు శరీరం హాయిగా నిద్రపోయింది. అంటే సుషుప్తి అవస్తలో అంటే గాఢ నిద్రావస్థలో ఏ హాయి అయితే వుందో అది నీకు ధ్యానంలో రావాలి. గాఢ నిద్ర సమయంలో మనసులో ఈ ప్రపంచమంతా లయం అయింది. అందుకే హాయిగా వుంది. అలాగే ధ్యానంలో ఈ మనసు ఆత్మలో లయం అవ్వాలి.

రమణ భగవానులు కూడా **"మనస్సును ఆత్మలో లయం చేయాలి"**

అని చెప్పారు.

మనసు ప్రపంచాన్ని బట్టి తయారయ్యింది. అందుకే ప్రపంచానికి సంబంధించిన ఆలోచనా తరంగాలు మనస్సులో వస్తూనే వుంటాయి. ఆలోచనలు వస్తున్నా సరే నీవు కదలకుండా కూర్చుని శ్వాసను గమనిస్తే మెల్లిగా అవి పోతుంటాయి. అలా ప్రతిరోజు చేస్తూ ఉంటే ఏదో ఒక రోజున మనస్సు బయట తిరగడం మానేసి ఆత్మ వైపుకు తిరుగుతుంది. అలా తీవ్రంగా చేస్తూవుంటే మెల్లిగా ఆత్మలో లయం అవుతుంది. అప్పుడు మనసు శూన్యమైపోయి ఆత్మగా మిగిలిపోతుంది. అదే రమణ భగవానులు చెప్పిన సారాంశం.

గాడ నిద్ర స్థితిలో ఎంత హాయి పొందుతున్నావో! అదే హాయి ఆత్మలోలయమైనప్పుడు నీవు బ్రహ్మానంద స్థితిలో శాశ్వతంగా వుంటావు అని యోగులు చెప్పారు.

జరిగిపోయిన బాధాకర సంఘటనలని గుర్తు చేసి మనల్ని బాధ పెట్టేది మనసే. మనల్ని బ్రహ్మానంద స్థితిని పొందించేది మనసే. అందుకే నువ్వు ఏ విషయం గురించైనా ఆలోచిస్తూ ఉన్నప్పుడు శుభ సంస్కారాలు, అశుభ సంస్కారాలు రెండు ఉంటాయని తెలుసుకోవాలి. వీటిని బట్టి నీ బుద్ధి ఉంటుంది. ఈ సంస్కారాలే వాసనలుగా మారుతాయి. మరల ఈ వాసనలు శుభవాసనలు, అశుభ వాసనలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి.

ఈ అశుభవాసనలు మూడు అవి.. 1.దేహ వాసన, 2. లోక వాసన, 3. శాస్త్ర వాసన. ఇవి మనల్ని క్రిందకి దిగజారుస్తూ వుంటాయి.

1.దేహవాసన:- ఈ దేహవాసన ఉన్నవారు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, సౌందర్యంగా ఉంచుకోవాలని జిమ్ములు, ఎక్సర్సైజులు, బ్యూటీ పార్లర్లు వీటి మీద దృష్టి పెడతారు. జీవితమంతా కూడా నశించిపోయే శరీరం కోసమే కష్టపడతారు. కానీ నశించని ఆత్మ గురించి అంటే భగవంతుని

గురించి పట్టించుకోరు. ఇవి సాధకుడికి ఉండకూడదని చెబుతారు.

2. లోకవాసన:- కీర్తి, పేరు ప్రఖ్యాతులు, అధికారం, హోదా కోసం ప్రాకులాడుతారు. ఇంకా అందరూ నన్ను పొగడాలి, నా గురించి గొప్పగా చెప్పుకోవాలని అనుకుంటారు. ఇలా రకరకాలుగా లోకం గురించి ఆలోచించేవన్నీ లోకవాసనలు. ఇవి కూడా చెడు చేస్తాయి.

3.శాస్త్ర వాసన:- ఎన్నో శాస్త్రాలు చదివి, అందరికీ చెబుతున్నప్పుడు ఎవరైనా చాలా బాగా చెబుతున్నారు అని అంటే మీకు అహంకారం వస్తుంది. దీనికి కారణం శాస్త్రాలు చదవారు కానీ శాస్త్ర అర్థం తెలియలేదు కాబట్టే వినయం రాలేదు, అహంకారం పోలేదు.

ఈ మూడు వాసనల వల్ల సాధకుడికి భవరోగం వస్తుంది. అంటే కీర్తి ప్రతిష్టలు, డబ్బు, అందచందాలు ఇవన్నీ రావాలి అనుకుంటారు. అవి పోయినప్పుడు దుఃఖం వస్తుంది. భవరోగాన్ని తెచ్చేది మనసే, భవ రోగాన్ని పోగొట్టేది మనసే అని తెలుసుకోవాలి.

మనస్సు బాహ్యంలో తిరిగి భవ రోగం తెచ్చుకుంటుంది. కాని భగవంతుడి వైపు తిరిగితే భవరోగాన్ని పోగోట్టుకుంటుంది. అలా లోకవాసనలు అన్నీ మన భవరోగాన్ని పెంచితే, భగవంతుని వైపు తిరిగితే ఈ వాసనలన్నీ శుభ వాసనలుగా మారుతాయి.

నీవు ఎప్పుడైతే ఆత్మవైపు తిరుగుతావో నీ ఆశుభ వాసనలు మెల్లి మెల్లిగా శుభ వాసనలుగా మారతాయి. "శుభ వాసనలు" అంటే... ధ్యానం చేయడం,ఆత్మ జ్ఞానం పెంచుకోవడం ధ్యానులకి కావలసిన సహకారం అందించడం, సేవలు చేయడం, సాత్వికమైన శాఖాహారం, ధర్మపరమైన ఆహారం, న్యాయర్జీతమైన ఆహారం తీసుకోవడం చేస్తూ వుంటారు. ఇలాంటి ఆహారం వలన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సరైన మనసు ఏర్పడుతుంది.

మనసు శుద్ధత్వం పొందాలంటే?

మానవుడు అంటే శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు. మానవుడు ఆత్మను తెలుసుకోవాలంటే ఈ మనసే అడ్డు. ఈ మనసును ఇన్నిరోజులు ప్రపంచం వైపు తిప్పి ఉంచారు కాబట్టి ఇప్పుడు దీన్ని ఆత్మవైపు తిప్పాలి. కాని మనస్సుకు ప్రాపంచిక వాసనలు ఏమాత్రం ఉన్నా ఏంత ఆత్మవైపు తిప్పినా అది ప్రపంచం వైపే పరుగులు తీస్తుంది.

అయితే ప్రపంచం వైపు పరుగులు తీసే ఈ మనసు ఎప్పుడు ఆగుతుంది అంటే? ఆ మనసు శుద్ధత్వం పొందినప్పుడు ప్రపంచం వైపు నుంచి ఆత్మవైపుకు తిరగడానికి ఇష్టపడుతుంది. మనస్సుకు సత్యం తెలియనంత సేపు అసత్యంలో జీవిస్తుంది, సత్యం తెలుసుకున్నాక సత్యం వైపు ప్రయాణం చేయడం మొదలు పెడుతుంది.

మనసు ఈ అసత్యంలో నుంచి సత్యం లోకి రావడానికి జన్మలే పట్టవచ్చు. ఎందుచేతనంటే తమోగుణంలో కొన్ని సంస్కారాలు, రజోగుణం లో కొన్ని సంస్కారాలు ప్రోగేసుకుంటూ ఉంటారు. సాత్విక గుణంలో వచ్చాక ఆ సంస్కారాల్లొంచి, అలవాట్ల నుంచి విడుదలవుతుంటారు. అందుకే సాత్వికంలోకి వచ్చే వరకు సత్యం అవగతం కాదు అంటారు.

సత్యం అంటే భగవంతుడు ఉన్నాడని అందరూ ఒప్పుకుంటారు. ఎక్కడున్నాడు? అంటే తమోగుణం, రజోగుణంలో వున్న వాళ్ళు గుడిలో వున్న విగ్రహం చూపిస్తారు, కానీ సాత్విక గుణంలోకి వచ్చాక, సద్గురువు లభించాక ఆత్మే సత్యం, ఆత్మే భగవంతుడు, ఆయన అన్ని జీవులలోనూ వున్నాడు, అంతటా వున్నాడు అని తెలుసుకుంటారు. అప్పటి నుంచి బాహ్యంలో వెతకడం మాని అంతరంలో వెతకడం మొదలు పెడతారు.

చూడండి బాహ్యంలో భగవంతుని వెతికినప్పుడు వారి గుణం,

బుద్ధి, క్యారెక్టర్ బాగుంటుందా అంటే లేదనే చెప్పవచ్చు. చూడండి ఒక దొంగ, ఒక ఖూనీకోరు, ఒక వ్యభిచారి గుడికి వెళతారు. ఎందుకంటే వాళ్ళ కోరికలు తీర్చుకోవడానికి అంటారు. కానీ ఆ భగవంతుడికి నేను నచ్చుతున్నానా లేదా అనే ఆలోచన వారికి రాదు. కానీ ఎప్పుడైతే సాత్విక గుణంలోకి వచ్చి సద్గురువుని ఆశ్రయిస్తారో వారిలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి.

ప్రాపంచికంలో నియమాలు ఉన్నాయని తెలిసినా పాటించరు. ఎందుకంటే నన్నెవరూ గమనించరు, నన్ను ఎవరు ఏమీ అనరు అని. ఇది సాత్వికంలోకి వచ్చేవరకు అర్థం కాదు. అర్థం అయ్యాక తమ తప్పులను ఒక్కొక్కటి సరిచేసుకుంటారు. ఆత్మ అంటే భగవంతుడు నా శరీరంలోనే ఉన్నాడు అని తెలుసుకుంటారు.

మనసు అనేది ఈ ప్రపంచంలోనే ఏర్పడింది. ప్రపంచంలోని విషయాలతో మమేకమై ఆలోచనలు, సంకల్పాలు, కోరికల తోటి ముడిపడి ఒక పదార్థం కింద ఏర్పడింది, దాన్నే మనసు అంటున్నాం.

అయితే ఈ ప్రపంచ వాసనలతో నిండి ఉన్న మనసులో ఏవైతే వున్నాయో, అవన్నీ ఒక్కొక్కటి వదులుకోవాల్సిందే! మరి ఈ శరీరంలో వున్న ఇంద్రియాల ద్వారా అన్నీ ప్రోగేసుకుని వచ్చారు. అవి కర్మేంద్రియాలు అనండి, జ్ఞానేంద్రియాలు అనండి, ఏ ఇంద్రియమైన ప్రాపంచికంలో ఉంటే అన్ని పోగేస్తుంటాయి.

అందుకే అష్టావక్రుడు అన్నాడు, "విషయచింతన విషం త్రాగటం కంటే ప్రమాదం" అని. విషయాలన్నీ విషం కంటే ప్రమాదమైనవి. కారణం **"విషం ఒక్కసారే చంపుతుంది, కాని విషయాలు రోజూ చంపుతూనే వుంటాయి."** అందుకే సాధనలో పరాకాష్టకు చేరాలంటే ధ్యానం చేసే సాధకుడు ముందు విషయ చింతన వదలాలి, దానివల్ల మనసులో శుద్ధత్వం ఏర్పడుతుంది.

విషయ చింతన వల్లే బంధం రావచ్చు, అజ్ఞానం రావచ్చు, శుద్ధత్వాన్ని కోల్పోవచ్చు. అయితే మనసుకు ఈ శుద్ధత్వం 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానంతో సాధ్యమవుతుంది. ధ్యానంతో పాటు సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకుంటే ఇంకా తొందరగా మనసు శుద్ధి అవుతుంది.

అలాగే ఎంత పెద్ద దుఃఖం అయినా, ఎంత పెద్ద కష్టం అయినా, దుఃఖం అనే సముద్రంలో కూరుకు పోయినా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అనే చిన్న పడవతో దాటగలవు అని గురువు చెప్తాడు.

నీ మనసు ప్రపంచం వైపు తిప్పితే దుఃఖం వస్తుంది, కాని ధ్యానం ద్వారా ఆత్మవైపు తిప్పుతే దుఃఖం నుంచి బయట పడతావు.

మనసు శుద్ధిగా ఉంటే ప్రశాంతంగా జీవిస్తావు, ఇంద్రియాలు శుద్ధి అయినప్పుడు నిశ్శబ్ద స్థితిలోకి వెళ్తావు, దేహం శుద్ధి అవుతే నిశ్చింతగా ఉంటావు.

నీవు ప్రతీది స్వీకరించే గుణం ఉంటే? ప్రతీది భగవంతుడి నిర్ణయం అని అనుక్షణం ఎరుకలో ఉండగలిగితే, నీకు సాధన కుదురుతుంది.

నువ్వు ఎంతవరకు అసహనం ప్రదర్శిస్తావో అంతవరకు నీ మనసు ఇంకా శుద్ధత్వంలోకి రానట్టే. అంతఃకరణ చతుష్టయం అంటే మనసు, బుద్ధి ,చిత్తం, అహంకారం ఇవన్నీ శుద్ధ మైనపుడు నీలో ఎన్నోమార్పులు వస్తాయి. అహంకారం అదుపులో ఉన్నపుడు ఏది వచ్చినా స్వీకరిస్తావు. బుద్ధి వికశించినప్పుడు సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటావు. చిత్తం శుద్ధమైనపుడు చింతనలు అంటే ఆలోచనలు తగ్గిపోతాయి, నిశ్చల స్థితిలో వుంటుంది, గతం మర్చిపోతావు.

పత్రీజీ ఏమంటారంటే గతాన్ని వదిలితే భవిష్యత్తు బంగారమే అవుతుంది అంటారు.

గతం వదలక పోవడం వల్లే భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వెయ్యాల్సిన మనం కష్టాల్లో కూరుకుపోతున్నాం. ఎప్పుడైతే గతం వదులుతావో నీకు భవిష్యత్తు అంతా చాలా బాగా అర్థం అవుతుంది. నీవు బంగారు బాట వేసుకోవచ్చు.

నేను శరీరం అనుకుంటే అహంకారం పెరుగుతుంది. నేను ఆత్మను అని తెలుసుకుంటే అహంకారం వుండదు. అప్పుడు నీలో శుద్ధత్వం వస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరిలో కూడా ఆత్మ ఉంది, కానీ ఎందుకలా ప్రవర్తిస్తున్నాం అంటే అజ్ఞానం అనే పోర చుట్టుకొని ఉందడంవల్ల. ఆ పొరను ఎప్పుడైతే తొలగించామో అప్పుడు నేనే భగవంతుడని అర్థమవుతుంది.

అజ్ఞానమంటే మాయతో నిండిన ప్రపంచం శాశ్వతం అనుకుంటూ, మాయలేని దేవుని తెలుసుకోకపోవడం. మాయలో ఉంటే విగ్రహం భగవంతుడు అని నమ్ముతావు. మరి ఏ మాయలేని ఆత్మ శరీరంలో ఉన్నా నమ్మటంలేదు.

మనమంతా ఇప్పుడు నమ్ముతున్నాం కాబట్టే ధ్యానంలో కూర్చుంటున్నాం. చూడండి అద్దం మీద దుమ్ము పడితే ఆ అద్దంలో మీ ముఖం సరిగ్గా కనిపించదు. ఆ దుమ్మును తుడిస్తే మీ ముఖం కనిపిస్తుంది. అలాగే ఆత్మ చుట్టూ ఉన్న మనసులోఉన్న విషయాల వల్ల అజ్ఞానం అనే పొర ఏర్పడింది. అందుచేత ఆత్మ శుద్ధత్వం కోల్పోయింది.

ఎప్పుడైతే ఈ సాధన వల్ల, ఈ జ్ఞానం వల్ల మనం ఆ అజ్ఞానమనే పొరను తొలగించుకున్నామో అప్పుడు ఆత్మశుద్ధత్వం పొందుతుంది.

అజ్ఞానం వదిలితే జ్ఞానం వచ్చినట్టే! ఎప్పుడైతే జ్ఞానం వచ్చిందో, అజ్ఞానం పోయిందో, ఆత్మశుద్ధం అయ్యిందో అప్పుడు సహనం, ఓర్పు, క్షమ ఈ గుణాలన్నీ వెలుపలకి వస్తాయి. మీలో సహనం లేకపోయినా,

ఓర్పు లేకపోయినా, కరుణ లేకపోయినా ఏ కష్టం వచ్చినా ఓర్చుకోలేరు.

కరుణ, దయ, జాలి ఇలాంటివన్నీ ఆత్మ నుంచి వచ్చే గుణాలు. చూడండి ప్రపంచం వైపు ఉన్నప్పుడు ఏవి గొప్పవి అనుకుంటున్నామో! ఆత్మవైపు మనసు తిప్పాక అవన్నీ కాదు అని అర్థం అవుతుంది.

ప్రహ్లాదుడికి నరసింహస్వామి 5 ఏళ్ల వయసులోనే భగవంతుడు దర్శనం ఇచ్చాడు. ఆ రూపం ఎందుకు ధరించాడు? అంటే ప్రహ్లాదుడి తండ్రి మనుషులతోకాని జంతువులతోకాని చావకూడదని ప్రొద్దున్నకాని సాయంత్రముకాని చావకూడదని, భూమీమ్మీదకాని ఆకాశంలోకాని చావకూడదని, నీటిలో చావకూడదని వరం పొందాడు.

కాబట్టి సగం మనిషి రూపం, సగం జంతువు రూపం అలాగే ప్రొద్దుటకాదు, రాత్రి కాదు, సాయంత్రం వేళలో భూమీమ్మీద కాదు, ఎక్కడ కాదు అంటే గడప మీద కూర్చుని, అన్నిరకాల రూపం ధరించి హిరణ్య కశ్యపుని సంహరించాడు.

అప్పుడు నరసింహస్వామి ప్రహ్లాదుడిని ఏమివరం కావాలో కోరుకోమంటే "నాకు విషయ చింతన లేకుండా చెయ్యి స్వామి" అన్నాడట.

నా చిత్తం ఎప్పుడూ నీ మీద నిలబడేటట్టు, విషయ చింతనలో చిక్కుకోకుండా వుండేటట్టు చేయమని కోరుకున్నాడట.

ఎందుచేతనంటే విషయచింతన మనసుకు వస్తే దానికి సంఘంతో బంధం ఏర్పడుతుంది, దానివల్ల కోరికలు వస్తాయి, ఆ కోరికలు తీరకపోతే కోపం వస్తుంది, కోపం పెరిగితే బుద్ధి సరిగ్గా పనిచేయక బుద్ధి నశిస్తుంది, బుద్ధి లేకపోతే జ్ఞానం పెరగదు, జ్ఞానం పెరగకపోతే మెల్లిమెల్లిగా క్రిందకు దిగజారి పోతాడు. అందుచేత ప్రహ్లాదుడు నా చిత్తం ఎప్పుడూ ప్రపంచం వైపు తిరగకుండా నేను నీ వైపు ఉండేటట్టు అనుగ్రహించు స్వామి అని అడుగుతాడట.

ఐదేళ్ల పిల్లవాడు కోరిన కోరిక చూడండి ఎంత గొప్పగా ఉందో! దీన్ని బట్టి మీరు ఎన్నింటిలో వున్నా, ఎలా వున్నా, ఎక్కడ వున్నా ఆత్మ దర్శనం అంటే పరమాత్మ దర్శనం కావాలి అంటే మీలో విషయ చింతన ఉండకూడదని తెలుసుకోవాలి.

ఏది చూస్తున్నా, ఏది వింటున్నా నాలో ఉన్న వాడివల్లే నేను అనుభవించగలుగుతున్నాను, వున్నాడని తెలుస్తుంది కానీ దర్శనం కలగటం లేదు కానీ కలగాలి అని మీకు తపన ఉండాలి. దైవాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి అనే తీవ్ర కోరిక మీకు ఉండాలి.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎవరు ఏది చెప్పినా, విచారణ చేసి మీ ఎదుగుదలకు ఏవి ఉపయోగ పడతాయో చూసుకుంటూ అవి ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. అక్కర్లేనివి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి, కావలసినవి ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. అప్పుడే మీరు ఎదుగుతారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితం అంటే మహా సాగరాన్ని ఈదుతున్నట్టే. సాగరాన్ని ఈదడం అంత తేలిక కాదు, కానీ ప్రయత్నించడం మొదలుపెట్టాక ప్రతిక్షణం అందులో ఉండాలి. మీరు ఆనందం అనే సముద్రంలో ఈదడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు కాబట్టి ఇవన్నీ అలవాటు చేసుకుంటూ జీవించగలగాలి.

అంతేకాదు "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తూ, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకుంటే మీ మనస్సు శుద్ధత్వం పొందుతుంది.

మనసులో మార్పులు

మనం ఏది చేయాలన్నా, ఏది పొందాలన్నా మన మనసు శుద్ధంగా ఉండాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అడుగు పెట్టాము అంటే, మనం మనస్సు శుద్ధత కోసం ప్రయత్నిస్తున్నట్టు. కారణం, ప్రాపంచిక జీవితంలో రకరకాల సంఘటనలు జరుగుతాయి, రకరకాల సమస్యలు, కష్టాలు, భాధలు, రోగాలు లాంటివి వస్తూ వుంటాయి. వీటితోపాటు సంసారం, సంపాదన, వ్యవహారాలు ఎన్నోవుంటాయి. వీటన్నిటి వల్ల మనస్సు చంచలత్వంలో ఉంటుంది.

అంతేకాదు భార్య, భర్త, పిల్లలు, ధనం మీద మమకారాలు వుంటాయి. ప్రతి మనిషి యొక్క మనసు ఎలా ఉంటుంది అంటే? ఏ వస్తువు అయినా లేనప్పుడు దానిమీద కోరిక వుంటుంది. కాని అది సంపాదించుకున్నా కూడా తృప్తి వుండదు. మరల ఇంకొక దాని మీద ఆశ పడతారు. అందుకే మహాత్ములు ఏమన్నారంటే? మానవులకు "వున్నది నచ్చదు, అనుకున్నది రాదు" అన్నారు. అందువల్ల జీవితంలో ఎప్పుడూ శాంతి ఉండదు.

అందుకే శాంతిలేకపోవడానికి కారణం వున్న వాటితో తృప్తి లేకపోవడమే! అంతేకాదు తాను సంపాదించు కున్నవి, తన దగ్గరవున్నవి పోతాయేమోననే భయం కూడా వుంటుంది. అలా ఈ ప్రాపంచక జీవితంలో మానవులు రకరకాల భయాలతో బ్రతుకుతున్నారు. దీనంతటికీ కారణం మనస్సే.

చూడండి తిరుపతి వెళ్ళి కోరికలు కోరుకుని హుండీలో డబ్బులు వేస్తారు. అలా దేవుడు మీద భారంవేశాను అనే తృప్తితో జీవిస్తారేకానీ, తాను చేసిన కర్మలనుబట్టే ఫలితం వస్తుందని తెలుసుకోరు. కష్టాలు కూడా కర్మలు తీరేవరకు పోవు అన్న విషయం తెలియదు.

కాని ఇవన్నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చాకే తెలుస్తుంది. అందుకే ప్రాపంచికంగా జీవించేవారు ఎన్ని ఉన్నా అసంతృప్తితో బ్రతుకుతారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో వుండేవారు ఏమీ లేకపోయినా తృప్తిగా బ్రతుకుతారు.

అందుకే ప్రాపంచకంగా జీవించేవారి మనసు ఎప్పుడూ చంచలత్వంలో ఉంటుంది. అదే అశాంతికి కారణం. చూడండి మీ మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే మీ దృష్టి ఒకలా ఉంటుంది, మీ మనసు అలజడిగా ఉన్నప్పుడు మీ దృష్టి వేరే రకంగా ఉంటుంది. దీనికి రమణ మహర్షి ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్పారు .

నీ మనస్సు ప్రశాంతంగా వున్నప్పుడు బయట ఉన్న వేప చెట్టుని చూస్తే అది నీకు చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది. ఇంకా ఏమనుకుంటావంటే? భగవంతుని సృష్టి ఎంత అందంగా ఉంది. చిన్న విత్తనంలో నుంచి ఏంత వృక్షం వచ్చింది? దానికి ఎన్ని ఆకులు, ఎన్ని కొమ్మలు, ఎన్ని రెమ్మలు వున్నాయి? అంతే కాదు ఈ వేపకాయల్లో రోగాలు నయం చేసే లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. భగవంతుడు ఈ వృక్షాన్ని ఎంత అద్భుతంగా సృష్టించాడు? ఆయన ఎంత గొప్పవాడు? అని భగవంతుడిని, వేప చెట్టును పొగుడుతారు.

అదే అశాంతిగా ఉన్నపుడు అబ్బా ఈ చెట్టు వల్ల దొడ్డంతా ఆకులు రాలిపోతున్నాయి, గాలికి ఎగిరి ఇంట్లోకి వస్తున్నాయి, చిన్న వర్షం వస్తే చాలు ఇల్లు అంతా చెత్త అయిపోతుంది. తుడవలేక చస్తు న్నాను అని మనసు అశాంతిగా, చికాకుగా ఉన్నపుడు అనుకుంటారు. అంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఆ చెట్టు బాగా కనిపించింది, అదే చెట్టు మనసు చిరాగ్గా ఉన్నప్పుడు దానిలో చెడ్డ గుణాలే కనిపించాయి. అందుకే ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న వస్తువులపై మనసు ఉంటే చంచలత్వంలో ఉంటుందని మహాత్ములు అన్నారు.

అంతేకాదు మనసు చంచలంగా ఉంటే ఏకాగ్రత ఉండదు, దేని మీద దృష్టి ఉంచలేరు, అందువల్ల ఏ పని చేసినా సక్సెస్ అవ్వదు.

ఉదాహరణకు విద్యార్థుల్ని తీసుకోండి, వారికి చెప్పే దానిమీద చదివే దానిమీద ఏకాగ్రత లేకపోతే ఎన్ని సార్లు చదివినా అర్థం కాదు, టీచరు చెప్పినా అర్థం కాదు.

అంతేకాదు మనసు చేసే పనిమీద దృష్టి ఉంచలేకపోతే ఒక ఆర్టిస్టు బొమ్మ సరిగ్గా గీయలేడు, ఒక డాక్టరు ఆపరేషన్ సరిగ్గా చేయలేడు, ఒక మెకానిక్ కారుని సరిగ్గా రిపేర్ చేయలేడు. ఇలా ఎవరు ఏ రంగంలో ఉన్న వారి నైపుణ్యాన్ని సరిగ్గా ప్రదర్శించలేరు.

అందుచేత ఏ పనిలోనైనా నైపుణ్యం సంపాదించాలంటే మనసు చేసే పని మీద కేంద్రీకరించగలిగితే ఆ పని విజయవంతం అవుతుంది. కాని మనసు చంచలంగా ఉంటే ఇది సాధ్యం కాదు.

అందుచేత పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి చంచలంగా ఉన్న మనసును నిశ్చలం చేయాలి. అంతేకాదు మనిషి ఇంకా ఎక్కువ నైపుణ్యం ప్రదర్శించాలన్నా, ఎక్కువ గొప్ప కార్యాలు చేయాలన్నా నిశ్చలంగా ఉన్న మనసుని నిర్మలం చేయాలి. అంతేకాదు మానవుని యొక్క పనులు ఆశ్చర్యం గొలిపే విధంగా ఉండాలంటే నిర్మలంగా ఉన్న మనసును శూన్యం చేయాలి.

అలా శూన్యంలో ఉన్న మనసును పరిశూన్యం చేయాలి, పరిశూన్యంలో ఉన్న మనసును మహా పరిశూన్యం చేసినపుడు నీకు ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది, అంటే దైవదర్శనం కలుగుతుంది.

ఇక్కడ మనం గమనిస్తే మానవునిలో ఈ మార్పులన్నీ మనసును బట్టి ఉంటాయి. మనసు చంచలంగా, మలినంగా ఉంటే వారి ప్రవర్తన ఒకరకంగా ఉంటుంది, అదే మానవుని మనస్సు శుద్ధంగా ఉంటే వారి ప్రవర్తన మారిపోతుంది.

అంతేకాదు మలినంగా ఉంటే బుద్ధి అశుద్ధంగా ఉంటుంది, కానీ మనసు శుద్ధంగా ఉంటే బుద్ధి శుద్ధంగా ఉంటుంది. అలాంటి వారు చాలా

గొప్ప గొప్ప కార్యాలు చేస్తారు, లోక కళ్యాణ కరమైన పనులు చేస్తారు, అందరికీ మంచి చేస్తారు, ఎన్నో సేవలు చేస్తారు, ఇతరులకు లాభం కలిగిస్తారు, వారు కూడా లాభం పొందుతారు. ఇదంతా మనసులో వచ్చిన మార్పు వల్లే జరుగుతుంది. మనసులో ఈ మార్పు కూడా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయడంవల్ల మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది.

అందుచేత మానవుని యొక్క భవిష్యత్తు మనసును బట్టే వుంటుంది. మానవుడు దుఃఖం పొందినా, సంతోషంగా జీవించినా కారణం మనసే!

అందుకే వేదాలలో "మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం బంధ, మోక్షం" అని చెప్పబడింది.

అంటే మానవునిలో బంధము అంటే దుఃఖానికి, మోక్షం అంటే ఆనందానికి కారణం మనసే! అని చెప్పబడింది. అందుచేత ఎవరైనా సరే అటువంటి మనసును "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి సరైన విధంగా వుండేటట్టు చూసుకోవాలి. అన్నిటి కంటే మనసు మీద ఎక్కువ దృష్టి వుంచాలి.

మనసు చంచల అవస్థ నుంచి నిర్మల అవస్థకి రావడం

చంచలంగా ఉన్న మనసుని నిశ్చలంగా చేసుకోవడం ఎలాగో ? ఎందుకు నిశ్చలంగా చేసుకోవాలో? అలాగే చంచల స్థితి ఎలా వుంటుందో? ఎప్పుడు వుంటుందో తెలుసుకోవాలి.

ఎందుకు అంటే ప్రాపంచిక జీవితంలో మనసు ఎప్పుడు అల్ల కల్లోలంగా వుంటుంది, చంచల అవస్థలోనే ఉంటుంది. అందుకే మహాత్ములు ఏమి చెప్పారు అంటే చంచల అవస్థ నుండి నిశ్చల అవస్థకు, నిశ్చల అవస్థ నుండి నిర్మల అవస్థకు, నిర్మల అవస్థ నుండి శూన్యం అవ్వాలని చెబుతారు.

అందుకే మనం ఒక్కొక్క అవస్థ ఎలా వస్తుందో దానివల్ల ఉపయోగాలు ఏమిటో కొంచెం కొంచెం గా తెలుసుకుందాం.

ఆ చెంచల అవస్థ నుంచి నిశ్చల అవస్థకు రావాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచాలి.

నిశ్చలావస్థ నుండి నిర్మల అవస్థకి రావాలంటే ఇంకా తీవ్ర ధ్యానం చేయాలి.

నిర్మలము అంటే చాలా ప్యూరిటీ. వర్షం చుక్క మేఘం నుండి విడివడినప్పుడు చాలా ప్యూరిటీగా ఉంటుంది. భూమి మీదకు వచ్చాకే ఎందులో పడితే అందులో ఆ మలినం అంటించుకుంటుంది.

అలాగే ఒక చిన్న బిడ్డ పుట్టినప్పుడు చాలా ప్యూరిటీగా పుడతాడు. అందుకే మహాత్ములు ఏమంటారు అంటే మనల్ని పసిపాప లాగా అయిపోవాలి అంటారు. ఆ పసిపాపకు రెండే రెండు పనులు వచ్చు ఏడవడం, నవ్వడం. ఆకలి వేస్తే ఏడుస్తుంది అమ్మ గ్రహిస్తుంది, వెళ్లి పాలు ఇస్తుంది. కడుపునిండాక పక, పక.. నవ్వుకుంటూ నిద్రపోతుంది. అంటే

అలాగే మనం ఆ చిన్న పిల్లలలాగే అంటే ప్యూరిటీగా అయిపోవాలి. చూడండి చిన్నపిల్లలకి రాగ -ద్వేషాలు వుండవు. మెల్లిమెల్లిగా ఈ ప్రపంచంలోకి తీసుకువచ్చాక మనమే అన్నీ అలవాటు చేస్తాం.

మనం ప్రాపంచికంలో వ్యవహరించినట్లు ఆత్మజ్ఞానం వచ్చాక వ్యవహరించటం తప్పు. ప్రతి మాట మాట్లాడేటప్పుడు ఆలోచించాలి.

ధ్యానంలోకి వచ్చినప్పుడు, మనసుకి ఉన్న గుణాలు అన్నీ వదులుకోవాలి. ముందు మనసు నిర్మలం అవ్వాలి, అంటే ప్యూరిటీ రావాలి, అంటే మనిషికి వున్న మలినాలు వదులుకోవాలి. అవే త్రిగుణాలు, అరిషడ్ వర్గాలు, అహంకార- మమకారాలు, రాగ-ద్వేషాలు. ఈ పది మనకు చెడు చేస్తాయి. ఈ పది లక్షణాలు వున్నవాడు దశకంఠుడు, ఈ పది లేని వాడు రాముడు. ఈ పది లక్షణాలు రావణాసురుడిని క్రిందకు పడవేశాయి. ఈ పది లక్షణాలు లేని వాడు కాబట్టి రాముడు దేవుడిగా మారాడు. అరిషడ్ వర్గాలు అంటే కామ, క్రోధ, లోభం, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు. ఇవి జీవితంలో అదుపులో వుండాలి. ఇవి అదుపులో లేని విశ్వామిత్రుడి చరిత్ర చూస్తే అర్థం అవుతుంది. 1000 సంవత్సరాలు తపస్సు చేసినా కామానికి లొంగిపోయాడు. తరువాత క్రోధాన్ని, అదుపు చేసుకోలేక ఇంకొక 1000 సంవత్సరాల తపస్సు వృధా చేసుకున్నాడు. ఇలా చూసుకుంటే కామానికి, క్రోధానికి, లోభానికి, మోహానికి నాశనం అయినవారు చరిత్రలో ఎందరో చరిత్ర హీనులుగా మిగిలారు. అందుచేత మనసుకి ఏ ఒక్క గుణం వున్నా అది వదిలే వరకు నీకు ఆత్మ దర్శనం కాదు .

కామం: ప్రాపంచిక జీవితంలో కోరిక కొంత వరకు అవసరం కానీ పరమాత్మని తెలుసుకోవాలి అనే ఈ కోరిక వల్ల కర్మ రాదు. ప్రపంచ భోగాలలో ఏది కోరుకున్నా కర్మ అనుభవించాలి.

క్రోధం: అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే నీకు వాడి వల్ల నష్టం వచ్చింది అంటే నీవు గత జన్మలో ఏదో చేసి వచ్చావు. ఇక్కడ ఏమీ లేదు, నీకు ఎవరూ

శత్రువులు కాదు. ఎవ్వరూ మిత్రులు కాదు అని తెలుసుకుంటే క్రోధం రాదు, నష్టం కలుగదు.

లోభము: లోభం నీవు దాచుకోవడానికి ఈ డబ్బు, సంపద నీది అయితేగా! నీది కాదు కదా? ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి నీవు వచ్చాక నీకు అర్థం అవుతుంది. నాది అన్నది ఇక్కడ ఏమీ లేదు అని. అందుచేత వాక్కు మీద లోభం చూపించు, డబ్బు మీద కాదు. అవసరానికి మించి వున్న సంపద నీవు పరులకు ఇవ్వడానికే ఇవ్వబడ్డాయి.

ఈ సత్యం ఈశావాశ్యోపనిషత్తులో చెప్పబడింది. నీకు ఇచ్చిన ప్రతిదీ కూడా, నీ వాక్కు కానీ, నీ శక్తి కానీ, డబ్బు కానీ, కొంత పరులకు ఇవ్వకపోతే నీవు ఇంకా అజ్ఞానంలో వున్నట్లే.

మోహము : మోహం పిల్లల మీద ఎందుకు? వాళ్ళు ఈ జన్మకి మాత్రమే మీకు పిల్లలు. వారు వేరే లోకాలు నుండి వచ్చారు. చూడండి పక్షులు ప్రొద్దుటనే వేరువేరు ప్రాంతాలకి వెళ్తాయి, సాయంత్రం అయ్యేసరికి ఒకే చెట్టుపైకి చేరతాయి. అలాగే ఈ జన్మకి మాత్రమే పిల్లలు మన ఇంటికి చేరారు. ఈ జన్మ అయ్యాక ఏ గూటికి వెళ్ళాలో ఆ గూటికి వెళ్తారు. అందుచేత ఆత్మజ్ఞానం తెలిశాక మోహము వుండకూడదు.

అహంకారము : అహంకారం దగ్గరే పడిపోయాడు రావణాసురుడు నేను ఎంతో సాధన చేశాను. నేను అనుకున్నది సాధించగలిగాను. నేను షట్ శాస్త్రాలు చదివాను. 4 వేదాలు చదివాను. ఎంతో గొప్ప వాడిని అని అనుకొని నేలకొరిగాడు. రావణాసురుడు తక్కువ ధ్యానం చేయలేదు. అఖండమైన కండ యోగం చేశాడు. కైలాస పర్వతాన్నే కదిలించాడు. సైకత లింగాన్ని తెచ్చుకున్నాడు. 4 వేదాలు, షట్ శాస్త్రాలను చదివాడు. కానీ అహంకారము వల్ల నేలకొరిగాడు. అందుకే చూడండి ఆధ్యాత్మికంలో ఎదగాలి అంటే ఎంత ప్యూరిటీ కావాలో తెలుసుకోండి. రావణాసురుడు ఎంతో సాధన చేశాడు, జ్ఞానం పొందాడు. అతనికి మానవులతో, దైవంతో

చావకూడదు అని వరం వుంది, అందుకే దైవం మానవ రూపేణా అన్నట్లుగా రాముడు వచ్చాడు. అందుచేత అహంకారం ఉంటే నీవు ఎన్ని నేర్చుకున్నా, ఎంత సాధన చేసినా, ఎన్ని క్లాసులు చెప్పినా, ఎంత జ్ఞానం సంపాదించినా రామణాసురుడిలా పడిపోతారు. అందుకే ప్రతిదీ జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. ప్యూరిటీగా వుండాలి. మనస్సు నిర్మలం చేసుకోవాలి.

ఈర్ష్య : ఎవరిని చూసి ఈర్ష పడక్కర్లేదు. ఎవరి సంపద వారిదే, ఎవరు సంపాదించుకున్న అర్హత బట్టి వాళ్లకి సంపదలు వస్తాయి. వారు చేసుకున్న సాధనని బట్టి వాళ్ళు శక్తిమంతులు అవుతారు. వాళ్లు పొందిన జ్ఞానాన్ని బట్టి జ్ఞానవంతులు అవుతారు. మనం ఆ స్థాయికి వెళ్ళాలి అని కోరుకోవాలే కానీ ఎవరిని చూసి మీరు అసూయ పడవద్దు. అసూయ పడకూడదు. అసూయ పడితే మీ గుణం బయటపడుతుంది. కానీ వాడి జ్ఞానం కానీ, వాడి డబ్బు కానీ, వాడి సాధన కానీ నీకు రాదు. ఇంకా దిగజారి పోతావు.

అందుకే అరిషడ్ వర్గాలు వుండకుండా నీ సాధన నీవు చేస్తూ, నీ దృష్టి పరమాత్మ వైపు వుంచాలి. ఈ అరిషడ్ వర్గాలు మనసువి. అరిషడ్వర్గాలు మనసుకి వుంటే ఆత్మ దర్శనం కాదు.

మమకారం : నా పిల్లలు, నా పిల్లలు ,నా ఆస్తిపాస్తులు అనే మమకారం ఉండకూడదు. రాగ-ద్వేషాలు, అహంకార -మమకారాలు వున్నప్పుడు నీవు సాధనలో ఎదగడానికి అవకాశం ఉండదు నీ మనసు నిర్మలం అయినప్పుడు వాటిని తొలగించుకుంటావు.

కానీ గత జన్మ వాసనలు, సంస్కారాలు ఊరుకోవే. అందుకే శంకరాచార్యులు వారు ఈ జన్మలో ఉన్న కోరికలని అదుపు చేసుకోవచ్చు, గుణాలని అదుపు చేసుకోవచ్చు. కానీ గత జన్మ యొక్క సంస్కారాలు, వాసనలు మనల్ని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి అన్నారు. ఈ రెండు వుంటే యోగం కుదరదు.

అపరి గ్రహం : అపరిగ్రహం అంటే ఎదుటి వాడిది తీసుకోవడం, దొంగిలించడం లేదా మోసం చేయడం.

ఎదుటి వాడిది కష్టపడకుండా వచ్చేయాలి అనుకోవడం, అన్యాయంగా తీసుకోవడం. నీవు ఆత్మజ్ఞానంలోకి వచ్చినా అవి వదలక పోవడానికి కారణం నీ వాసనలు, సంస్కారాలు. అవి నీ అలవాటుగా మారిపోతాయి. వాటి వల్ల నష్ట పోతారని గుర్తు చేసుకోవాలి.

అలా తీసుకోవడం వల్ల మీరు జన్మలో నీవు ఎంత కొట్టేసావో అంత ఇవ్వాలి. ఎంత మంది దగ్గర కొట్టేశావో అన్ని జన్మలు పెరుగుతాయి. అందుకే దాని వలన వచ్చే నష్టాలు పదే పదే విచారణ చేయమంటారు శంకరాచార్యులు.

అలా అపరి గ్రహము, అస్త్యేము గత జన్మ సంస్కారం వల్ల వాసనల రూపంలో వస్తుంది. వాడికి వాడు ఇచ్చాడు అనుకోండి, అది మన మంచితనం దాన్ని దేనికో ఒకదానికి మనం ఖర్చు పెడతాం అది తప్పులేదు, కానీ ఊరికే కూర్చొని ఏ పని చేయకుండా, ఊరికే వాడిది వస్తే బాగుండును, వీడిది వస్తే బాగుండును అని అనుకుంటే ఇది గత జన్మ సంస్కారమే. అందుకే ప్రతీదీ విచారణ చేసుకోవాలి. మనస్సు నిర్మలం అవ్వాలి అంటే అరిషడ్ వర్గాలు, రాగ–ద్వేషాలు మరియు అహంకార– మమకారాలు మరి అపరిగ్రహం అస్తేయము ఇవన్నీ వదులు కోవాల్సిందే.

ఇవన్నీ మనస్సు చెంచలావస్థ నుంచి నిశ్చలావస్థకి ,నిశ్చలావస్థ నుంచి నిర్మలావస్థకి రావాలంటే తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన వుండాలి.

అలాగే ధ్యానంలో మన మనసు స్థితం అయ్యేవరకు ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే ఉండాలి. ఎప్పుడూ ప్రాక్టీస్ చేస్తాము అంటే ఈ సృష్టికర్త గురించి బాగా అర్థం అయినప్పుడు ప్రాక్టీస్ చేస్తామండి.

భగవంతుడి గురించి అర్థం అవ్వాలి. ఈ ఆత్మ గురించి అర్థం అవ్వాలి ,పరబ్రహ్మం గురించి అర్థం అవ్వాలి ,ఈ సృష్టికర్త గురించి అర్థం అవ్వాలి, ఈ ఊపిరి తీసుకోవాలన్నా ఆయనే కారణం, ఊపిరి వదలాలన్నా ఆయనే కారణం, నీవు అనుభవిస్తున్నావు అన్నా ఆయనే కారణం, నీవు యోగంలోకి రావడానికి కూడా ఆయనే కారణం, నీకు ఆనందం ఇవ్వడానికి

ఆయనే కారణం, అన్నింటికీ కారణం ఆయనే. అందుచేత ఆయన్ని తెలుసుకోవడానికి ఎంత తీవ్రమైన తపన ఉండాలి.

భగవంతుని తెలుసుకోవడానికి చేసేదే ధ్యానం. అన్ని పనులు ఆపి ఆయన కోసమే ప్రయత్నించాలి. అలా ప్రయత్నించిన వాడే గొప్ప యోగిగా అవుతాడు. ధ్యానంతో పాటు పుస్తకాలు చదవాలి, సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ఈ మూడు ఉంటేనే గొప్పగా ఎదుగుతావు.

పుట్టపర్తి సాయిబాబా చెప్పారండి సాధన ఎందుకు రోజూ చేయాలి అంటే నీ మనసు ప్యూరిటీగా ఉంచుకోవడం కోసం. సాధన రోజంతా ఆలోచించి ఇన్ ప్యూర్ చేసుకుంటాం. అది ప్యూరిటీగా రావడానికి సాధన అవసరం అన్నారు.

ఈ సృష్టి అంతా భగవంతుడిదే అని తెలుసుకోవాలి. అంటే సకలచరాచర జీవులు అన్నీ కూడా ఆ భగవంతుడి చైతన్య శక్తి వల్లే పని చేస్తున్నాయి, అంతటా ఉన్నది ఆ భగవంతుడే అన్నది తెలుసుకోవాలి. స్థూలంగా పెట్టుకున్న నీ దృష్టి సూక్ష్మతి సూక్ష్మంగా అవ్వాలి .అప్పుడు నీకు ఈ పరమాత్మ యొక్క చైతన్యం ఏమిటో అర్థం అవుతుంది. అందుకే స్వాధ్యాయం ,సజ్జన సాంగత్యం తప్పనిసరి.

అప్పుడు భగవంతుడు ఎవరో! ఆయన కోసం ఎందుకు కష్టపడాలో తెలుస్తుంది .అందుకే మనసు ప్యూరిటీ కోసం ధ్యానం, బుద్ధికి క్లారిటీ రావటానికి జ్ఞానం కావాలి. ఈ రెండు ఉంటేనే నీవు నిర్మలం అవుతావు.

దీనికి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన ఉండాలి, తీవ్రమైన జ్ఞానం పొందాలి ఈ రెండు రావాలి. ఈ మహాత్ములు చరిత్రలు చూసినప్పుడు, చదువు తున్నప్పుడు, వారు ఎక్కడ పడిపోయారో తెలుసుకుంటే అక్కడ మనం పడకుండా నిలదొక్కుకుంటూ ఆ గుణాన్ని సరి చేసుకుంటాం. ఇది చాలా కష్టం దీనికి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన వుండాలి, జ్ఞానం పొందాలి అనే కోరిక ఉండాలి. అప్పుడే ఏదైనా సాధిస్తాం.

ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే?

మీరందరూ ఎన్నో రోజుల నుంచి వస్తున్నాము, ఎంతో సాధన చేస్తున్నాము, ఎంతో నేర్చుకుంటున్నాము అని అనుకుంటున్నారు. కానీ నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉంది. ఎందుకంటే? ఈ ఆత్మజ్ఞానం అనేది ఒక జన్మతో నేర్చుకునేది కాదు, ఒక జన్మతో నేర్చేసుకుందాము అంటే కుదిరేది కాదు, సాధ్యమయ్యేది కాదు. ఎందువల్లనంటే ఈ ప్రపంచంలో మానవుడి జీవితం పరిమిత కాలమే వుంటుంది.

ఈ పరిమిత కాలం 100 సంవత్సరాల ఆయుష్షు అనుకుంటే? రోజులో 1/3 వంతు అంటే ఎనిమిది గంటలైనా కచ్చితంగా నిద్రపోతారు. ధ్యానంలోకి వచ్చాక నాలుగైదు గంటలు నిద్ర చాలు. కానీ ధ్యానానికి రాక ముందు కచ్చితంగా ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవాలి.

మరి మిగతా వ్యవహారాలు, ఉద్యోగాలు కానీ, వ్యాపారాలు కానీ, గృహిణిగా కానీ, ఇంకొక ఎనిమిది గంటలు తీసేయ్యాలి. అంటే ఇంక 8 గంటలు వుంటుంది. ఈ టైం లోనే ఫంక్షన్లనీ, పార్టీలనీ, షికారులని, ఎంటర్టైన్మెంట్లు అని, ఖాళీ దొరికితే సెల్ ఫోన్ పెట్టుకుంటారు కదా? ఇలా ఇంకో రెండు మూడు గంటలు. ఇలా రోజులో ఎంత సమయం గడుపుతున్నారు?

అలా తీసేస్తే ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకోవడానికి ఏంత సమయం వుంటుంది ఆలోచించండి? మరి ఇలా ఒక జన్మలో ఆత్మ జ్ఞానం వచ్చేస్తుందా? అలా కేటాయించే కొద్దిపాటి సమయానికే నీవు పూర్ణ జ్ఞాని అయిపోతావా? ఇది నా ఆఖరు జన్మ అనుకుంటే అయిపోతుందా?

అది వట్టి అపోహ. ఎందుకంటే? మీరు ఎంత కష్టపడుతున్నారు? ఎంత టైం కేటాయిస్తున్నారు? ఏంత జ్ఞానం సంపాదించుకున్నారు? అన్నది ఎవరికి వాళ్ళు విచారణ చేసుకోవాలి.

చూడండి పూర్వం ఒక సామెత ఉంది "పిండి కొద్ది రొట్టె" అని. అంటే నీకు ఎంత పిండి ఉంటే అంత రొట్టే అవుతుంది. అలాగే ఈ ఆత్మజ్ఞానానికి, నువ్వు ఎంత టైం కేటాయిస్తే అంతే పొందుతావు. అంతకంటే ఎక్కువ ఎలా పొందుతావు. నువ్వు కేటాయించే సమయానికే ఈ జన్మ ఆఖరు జన్మ అయిపోతుందా?

ఈ జన్మలో కొంత నేర్చుకుంటారు, మరు జన్మలో ఇంకా కొంత, ఇంకో జన్మలో ఇంకొంత. అలా ఆత్మ ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూనే వుంటుంది. ఈ జన్మలో నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని మరు జన్మకు కూడా తీసుకువెళ్తుంది.

అందుకే చూడండి చాలామంది ధ్యానంల్లోకి రాగానే చక్కగా క్లాసులు చెప్పేస్తూ ఉంటారు. లేదా గొప్ప గొప్ప కార్యాలు చేస్తూ ఉంటారు. మరి అలా ఉన్నారు అంటే కారణం వాళ్ళు గత జన్మలో నేర్చుకొని వచ్చారు కాబట్టే వాళ్ళు ఎంత నేర్చుకున్నారో దాన్ని బట్టి ముందుకు వెళ్తూ వుంటారు.

అందుచేత ఎన్ని గంటలు నేర్చుకున్నాము అన్నది కాదు, అసలు మీరు నేర్చుకున్నది ఎంత? ఇంకా నేర్చుకోవాల్సింది ఎంత? అన్న విచారణ చేసుకోవాలి. నేను ఎంతో నేర్చుకున్నాను అనుకుంటే అహంకారం వచ్చినట్టే. కాని నేర్చుకోవాల్సింది అర్థమవుతే అమ్మో ఇంకా ఎన్ని జన్మలు పడుతుంది? అని అనిపిస్తుంది. అందుచేత లభించిన ఈ జన్మలో ఒక్క నిమిషం కూడా వృధా చేయకుండా జ్ఞానం సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

నా దృష్టిలో మీ అందరిలో ఈ తపన ఉంది కాబట్టే ఎంత కష్టమైనా ప్రతీ నెలా భీమవరం వచ్చి ధ్యాన సాధన చేస్తున్నారు, జ్ఞానం నేర్చుకుంటున్నారు. మీ అందరికీ ఈ తపన ఉందని మా ఇద్దరికీ తెలుసు. అందుకే మీకు సేవ చేయడానికి ఎప్పుడూ వెనకాడం.

ఇక్కడ మీరు మేము ఏం పెడితే అదే మీరు తింటున్నారు, ఎలాంటి ఏర్పాట్లు ఉంటే అలాగే వుండి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తున్నారు, జ్ఞానం పొందుతున్నారు. మీ నిరంతర తపనే మాకు ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది.

కానీ మీరు ఇక్కడ నేర్చుకున్న, మీరు వ్రాసుకున్న విషయాలు ఇంటిదగ్గర మళ్లీ చదువుకొని బాగా మననం చేసుకోవాలి. శంకరాచార్యుల వారు ఏమంటారంటే జ్ఞానం బాగా పెరగాలి అంటే తెలుసుకున్న విషయాన్ని పదే పదే మననం చేస్తూ ఉండాలి అంటారు. అంతేకాదు మననం చేసుకున్నది అర్థం చేసుకోవాలి. అర్థం చేసుకున్నప్పుడే మీరు ఆచరించ గలుగుతారు. ఆచరించి నపుడే దాని ఫలితం పొందగలుగుతారు.

పత్రీజీ జ్ఞానం పొందాలంటే 4 విషయాలు చెప్పారు.

1. సాధన, 2. స్వాధ్యాయం, 3. సాంగత్యం, 4. సేవ.

అందుచేత ఒక వంతు చదవడానికి కేటాయించాలి. ఇప్పుడు వచ్చారు మూడు రోజులు వ్రాసారు. ప్రక్కన పెడితే లాభంలేదు. ఇక్కడి నుంచి వెళ్ళాక వాటి గురించి విచారణ చెయ్యాలి.

మేము ఒక కోణం నుంచి చెప్పొచ్చు. మీరు విచారణ చేయడం వల్ల ఇంకా కొత్త అర్థాలు మీకు రావచ్చు. మీరు ఇక్కడ గమనించండి ప్రతి సాధకుడి యొక్క శ్రద్ధను బట్టే జ్ఞానంలో ఎదగడానికి ప్రకృతి సహకరిస్తుంది. శ్రీ కృష్ణులవారు చెప్పారు కదా? "శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం" అని.

మీకు ప్రకృతి సహకరిస్తుందని ఎందుకు చెప్పానో తెలుసా? మీరు ఎంత బాగా తయారవ్వాలని కోరుకుంటారో! ఎంత బాగా విచారణ చేయాలనుకుంటారో! మీరు క్లాసులు చెప్తున్నప్పుడు మీకే తెలియని ఉప మానాలు మీరు చెప్పగలుగుతారు.

మీరు అనుకుంటారు ఇది నేను ఎప్పుడూ చదవలేదే, ఇది ఎందుకు నాకు స్ఫురించింది. ఈ ఉదాహరణ నేను ఎట్లా చెప్పాను? అని మీరే అనుకుంటారు. అంటే మీ విచారణలో మీరు పొందిన జ్ఞానం. అది మీ ఆత్మలోంచి మీకు వస్తుంది. అందుకే శంకరాచార్యులు కానీ, రమణ భగవాన్ కానీ విన్నది ప్రతిదీ పదే పదే విచారణ చేయండి అంటారు.

అందుకే శంకరాచార్యులు వారు ఏమంటారంటే **"శ్రవణానికి**

శ్రద్ధ, మననానికి భక్తి" ఈ రెండు ఉండాలి అంటారు. అంటే విన్నప్పుడు శ్రద్ధగా వినాలట. శ్రవణానికి మీరు ఎంత శ్రద్ధగా ఏకాగ్రతగా వింటూ వుంటారో మళ్లీ మీరు మననం చేసుకున్నప్పుడు అంటే, విచారణ చేసినప్పుడు ఆత్మ మీద భక్తి ఆటోమేటిక్ గా పెరిగిపోతుంది.

ఇప్పుడు ఆత్మే దైవము అని విన్నారు. దైవం అంటే గుళ్లో విగ్రహాలు అని అందరికీ తెలుసు. కానీ జ్ఞానం పెరిగితే అందరి శరీరాలలో వున్న ఆత్మే దైవం అని అర్థమవుతుంది.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకి వారికి వున్నవి ఇస్తారు. కానీ భగవంతుడు దానికంటే విలువైన చూసే శక్తి, వినే శక్తి, మాట్లాడే శక్తి, వాసన చూసి శక్తి, నడిచే శక్తి, పనిచేసే శక్తి, ఆలోచించే శక్తి ఇలా విలువ కట్టలేనివి ఇచ్చాడు. మరి భగవంతుడికి నువ్వు ఎంత కృతజ్ఞత చెప్పాలి. నీ ఊపిరి ఆగిపోకుండా ప్రతి క్షణము ఆ విశ్వశక్తిని నీకు పంపుతూనే ఉన్నాడు. ఎప్పుడైనా ఏమన్నా థాంక్స్ చెప్పావా?

ఈ సృష్టి అంతా కూడా 84 లక్షల రకాల జీవరాసులు ఉన్నాయి. అందులో ఉన్నతమైన వాడు మానవుడు. ఈ మానవుడికి మనసు, బుద్ధి ఇవ్వబడింది. వాటిని ఉపయోగించి జ్ఞానం పొందగల అర్హత ఒక్క మానవుడికే ఉంది వాటిని ఉపయోగించి పత్రి గారు బోధించిన ఈ నాలుగు పనులు చేసినట్లయితే ఎవరైనా ఆత్మజ్ఞానం పొందగలరు, గొప్ప యోగులు కాగలరు.

ధ్యానంలో ఎదగడానికి 5 మెట్లు

(శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులు)

1) విన్నవి అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడం: శ్రవణ, మననాల ద్వారా అర్థమైన జ్ఞానాన్ని తన స్వానుభవంగా మలుచుకోవాలనే తపనలో మనస్సుని నిలపడమే ధ్యానానికి మొదటి మెట్టు. తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని అనుభవంలోకి మార్చుకొనే తీవ్ర తపన ఎప్పుడూ వుండాలి. శాస్త్రాలు ఏకాంతంగా మననం చేయాలి.

2) శాస్త్రాలు ఏకాగ్రతగా మననం చేయడం: ఈ తపన మనస్సును బహిర్ముఖం కానీయకుండా అంతర్ముఖం చేసి ఆత్మతత్వాన్ని గురించి శాస్త్రాలు ఏమి చెప్పాయో వాటిని తీవ్రంగా భావించడం రెండవ మెట్టు.

3) సర్వం ఖల్విందం బ్రహ్మ భావన : తనలో వున్న ఆత్మ తన దేహంతో పరిమితమయ్యేది కాదని, అది సర్వ వ్యాపకమని అపరిమిత తత్వమని, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమని, ఈ జగత్తులో సమస్త చరాచరములందు వ్యాపించి వున్నదని నిరంతరం భావించడమే ధ్యానంలో మూడవమెట్టు.

4) పరమాత్మను నేనే : "సోహం సర్వాత్మా" అన్ని వస్తువులలోనూ, అన్ని ప్రాణులలోను, ఆత్మగా, చైతన్య శక్తిగా వున్నది పరమాత్మనైన నేనేనని ఎల్లప్పుడూ తెలుసుకుంటూ వుండటమే నాల్గవ మెట్టు.

5) బాహ్య ఆలోచనలు లేకుండుట : అన్యమైన ఆలోచనలు ప్రాపంచిక విషయాల స్మరణ ఏ మాత్రం లేకుండా ఏకధారగా సర్వత్రా వున్నది తానేనని, తాను సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన సర్వ వ్యాపకమైన స్వయం ప్రకాశమైన పరమాత్మ చైతన్యమేనని, కేవలం తాను మాత్రమే వున్నానని గ్రహించి, అట్టి పరమాత్మగా ఉండిపోవడమే 5వ మెట్టు.

అజ్ఞానంతో చేసిన భావన వల్లనే దేవుడు జీవుడయ్యాడు. పరమాత్మ అయినా కూడా పరిమితుడుగా భావిస్తున్నాడు. జ్ఞానంతో చేసే భావన వల్ల జీవుడు దేవుడు అవుతున్నాడు, తన దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకుంటాడు. అందువలన అందరినీ ఆత్మగా భావిస్తాడు.

మనసుకు వుండే 4 స్థితులు

మనసుకు సంభందించి నాలుగు స్థితులు వున్నాయి.

1) చంచల స్థితి,

2) నిశ్చల స్థితి,

3) నిర్మల స్థితి,

4) శూన్య స్థితి,

మానవులు ఈ నాలుగు స్థితులలో   ఉంటారు.

1) చంచల స్థితి:- అంటే వీరు వారి మనసుకు నచ్చినట్టే ప్రవర్తిస్తారు. వీళ్ళు పరమ మూర్ఖులనే చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వీరు వారికి తోచిందే చేస్తారు. వారికి నచ్చిందే చేస్తారు. వారి ఆనందం కోసం ఏమైనా చేస్తారు. ప్రక్కవారి గురించి ఆలోచించడం కాని, వారి మీద జాలి కానీ, దయ కానీ ఏది వుండదు. ఎంతసేపు వారి సుఖము వారి సంతోషము వారి సరదాలు అవే చూసుకుంటారు వాటికోసం ప్రక్కవారిని హింసిస్తారు కూడా.

అలా ప్రవర్తించే వాళ్లను రాక్షసులు అని చెప్పుకోవచ్చు.

రాక్షసుడు ఏం చేస్తాడు? వాడికి నచ్చినట్టు వాడు ఉంటాడు. వాడి ఆనందం కోసం ఇతరులను బాధిస్తాడు, ఇతర జంతువులను హింసిస్తాడు, చంపుతాడు, వాటి మాంసం భక్షిస్తాడు కూడా. అలా ప్రక్క వాళ్ళని ఏడిపిస్తే వీడికి ఆనందం. దీనినే శునకానందం అంటారు. శునకానందం అంటే కుక్క పడుకుంది అనుకోండి, పనిలేని వెధవలు ఒక రాయి వేసి కొడతారు. అది కుయ్యో కుయ్యో కుయ్యో అంటే వీరు భలే భలే అని నవ్వుకుంటారు. దీన్నే శునకానందం అంటారు.

పాపం అది ఏమన్నా చేసిందా? దాని మానాన అది పడుకుంది. అయినా వీరికి తోచక దాన్ని రాయితో కొడతారు. అది కుయ్యో, మొర్రో అంటుంది. వారి మనస్తత్వం ఎలా ఉంది అంటే ఇతరులను, ఇతర జీవులను

హింసిస్తారు, అవి బాధ పడితే వీరు ఆనందపడతారు. అంటే ఇతరుల భాదే వీరికి సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇతరుల ఏడుపుతో ఆనందించే వారిని రాక్షసులు అంటారు. అంటే ఇతరులను బాధపెట్టి తాను ఆనందం పొందడమే రాక్షసుల లక్షణం దీన్నే శునకానందం అంటారు.

ఇప్పుడు కాలేజీలో ర్యాగింగ్‌లు చూస్తున్నారు కదా? జూనియర్‌లను సీనియర్స్ ఏడిపించడం. అది ఈ మధ్యన వచ్చిన ఫ్యాషన్. కానీ పూర్వం రోజుల్లో ఇలా వాళ్ళ ఆనందం కోసం పక్కవాళ్ళని ఏడిపిస్తే రాక్షసులు అనేవారు.

రాక్షసులు అనగానే సినిమాలో చూపించినట్టు కొమ్ములూ కోరలూ ఉండవు. వారూ మానవులే! వారి ప్రవర్తనను బట్టి రాక్షసుడు అవుతాడు తప్పించి, వాడికి ప్రత్యేకించి ఏమీ ఉండవు.

అంటే పూర్తి మనోస్థాయిలో ఉండి, వాడు మనసుకు నచ్చినట్టు ఉండి, పక్కవాళ్ళ మీద కొంచెం కూడా కనికరం, జాలి లేకుండా వుంటాడు. అలాంటి మూర్ఖుల మనోస్థితే చంచలస్థితి.

2) నిశ్చల స్థితి:-

వీళ్ళని ఇంచుమించుగా మానవులని చెప్పుకోవచ్చు. వీళ్ళకు కొంచెం ఆలోచన ఉంటుంది. అంటే తన భార్య, తన పిల్లలు అంతవరకు చూసుకుంటారు. ఇంకొంచెం స్థాయి పెరిగితే వాళ్ళ అన్నదమ్ములు, అక్క చెల్లెళ్లు, ఇంకాకొంచెం పెరిగితే నా కులం, నా మతం అంటూ ఆలోచిస్తారు, ఇంకా కొంచెం పెరిగితే నా రాష్ట్రం, నా దేశం అని ఆలోచిస్తారు. ఇక్కడ అహంకారం ఉంటుంది, గర్వం ఉంటుంది, గొప్పగా ఉండాలని, గొప్పగా ఎదగాలని ఉంటుంది.

మొదటి స్థితిలో మూర్ఖత్వం వుంటుంది, ఈ రెండో స్థితిలో అహంకారం ఉంటుంది. అహంకారి అంటే తన వాళ్ళని చూసుకుని, ప్రక్కవాడికి కొంచెం కూడా సహాయం చేయని ప్రతివాడు అహంకారే.

ప్రక్కవాడికి సాయం చేయకపోతే నీకు అహంకారం ఉన్నట్టే.

నీ పెళ్ళాం అలిసిపోతుందేమో అని చూసుకుని, ప్రక్కన తల్లిదండ్రులు అలిసిపోతారేమో అని ఆలోచించకపోతే అర్థమేమిటి?

అలా మానవుల్లోనే ఇన్ని రకాలు ఉంటారు. మొదటి స్థితిలో వున్నవాడు మూర్ఖుడైతే, రెండో స్థితిలో ఉన్నవాడు అజ్ఞానంలో వున్నవాడు.

3) నిర్మల స్థితి :-

ఈ స్థితిలో వున్నవారు మహాత్ములు అని చెప్పవచ్చు. ఎందుకు అంటే ఆ పదంలోనే ఒక గౌరవం, ఒక సాంప్రదాయం ఉంటాయి. ఈ స్థితిలో ధ్యానంలోకి వస్తారు, అజ్ఞానాన్ని మెల్లి మెల్లిగా తొలగించుకుంటారు.

అంటే అజ్ఞానంతో చేస్తున్న తప్పులు సరిచేసుకుంటారు. అంతే కాదు కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసు కుంటారు. ఈ కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకోవడం వల్ల చేసే పనులలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది. ఇంకా నా అనే స్వార్థం పోతుంది.

పత్రిగారు ధ్యానానికి వచ్చిన వెంటనే నాకు ఒక మాట చెప్పారు.

ఆధ్యాత్మికంగా అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగాలి అంటే 'నా' 'మా' అంటే నామాలు తీసేయి అన్నారు. నేను ఎక్కడ నామాలు పెట్టుకున్నాను సార్ అన్నాను. ఆ నామాలు కాదు. నాది, మాది ఈ రెండు అక్షరాలు నీ డిక్షనరీలో నుంచి తీసేస్తే నువ్వు అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగడానికి అవకాశం ఉంటుంది అన్నారు. ఎంత అద్భుతమైన మాట చెప్పారో చూడండి. నాదీ మాదీ ఉంటేనే స్వార్థం పెరుగుతుంది.

ప్రతి వాడికి నాదీ అనగానే నా సొంతం అయిపోయినట్టు. మాది మావాళ్ళు, మా కుటుంబం వాళ్ళు, మా మతంవాళ్ళు, మా దేశం వాళ్ళు అంటూ స్వార్థం బయలు దేరు తుంది. అందుకే స్వార్థం రాకుండా వుండాలి అంటే నాది, మాది వదిలేయాలనే పత్రిగారు అలా చెప్పారు. కాని అందరూ నీ వాళ్ళే అనుకుంటే నీలో స్వార్థం లేనట్టే!

నాది మాది వదిలితే, ప్రపంచమే నీదౌతుంది. అవి రెండు పట్టుకుంటే పరిమిత కుటుంబం. అవి రెండు వదిలితే అపరిమితమైన కుటుంబం. అందుకే రాఘురావు గారికి నాకు ఎంత పెద్ద కుటుంబం వుందో చూడండి.

మాకున్న ఇంత పెద్ద కుటుంబం మా బంధువుల్లో ఎవరికీ వుండదు. మాకు ఇంత పెద్ద కుటుంబం ఎలా వచ్చిందంటే అవి రెండూ వదులడం వల్లే. ఎప్పుడైతే ధ్యానంలోకి వచ్చామో మనసు పెత్తనం తగ్గిపోతుంది.

అందుచేత గురువులు మొట్టమొదట ఇలాగే చెప్తారు. పత్రిగారు నాది మాది వదులు అని నాకు ఎలా చెప్పారో! ప్రతి గురువు అలాగే చెప్తారు.

పత్రిగారు మీరందరూ ఆత్మ స్వరూపలు అన్నారు. అందుకే ఆయన శరీరానికి తక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. శరీరానికి తక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇచ్చినప్పుడు శరీరంతో పాటు వచ్చిన కుటుంబీకులకు ప్రాముఖ్యం ఎలా వస్తుంది? వారికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వనప్పుడు చుట్టాలు, బంధువులు, కులం వాళ్ళు, ఊరోళ్ళు, కుటుంబీకులు, పరిచయస్తులకు ప్రాముఖ్యం ఎలా వస్తుంది?

అందుకే నువ్వు శరీరం కాదు ఆత్మవి అని చెప్పేసాడు ఆయన. అంటే ఏమైంది ఈ ఆత్మలన్నీ ఒకటే. అక్కడి నుంచి మన పాఠాలు ప్రారంభం అవుతాయి. నీ మనసు అనేది గత జన్మలో ఒక రకంగా ఉంటుంది. ఇక్కడికి వచ్చేటప్పటికి ఇంకొంచెం స్థాయి పెరుగుతూ ఉంటుంది. సాధనలోకి వచ్చేటప్పటికి అశుద్ధ మనసు నిర్మల మనసుగా మారుతుంది.

స్వార్థం ఉంటే అశుద్ధ మనసు. స్వార్థం వదిలితే శుద్ధ మనసు అవుతుంది. ఆ శుద్ధ మనసులో ఏముంది శుద్ధ బుద్ధి వస్తుంది. బుద్ధి శుద్ధంగా ఉందనుకోండి మీ ప్రవర్తన చాలా బాగుంటుంది. అందుకని

ముందు అశుద్ధ మనసుని శుద్ధ మనసుగా తయారు చేయాలంటే నాది, మాది వదిలి స్వార్థం లేకుండా, ప్రవర్తించగలిగితే సాధనలో పురోగతి వస్తుంది.

సాధనలో పురోగతి ఊరికే రాదు. పురోగతి రావాలంటే మనసు శుద్ధి కావాలి. నీ మనసు నీ దేహం వరకే పరిమితం.

అన్నీ పూర్ణాత్మ నుంచి వచ్చిన ఆత్మలే. ఆత్మ అన్నది ఒకటే. మనసులన్నీ వేరు వేరుగా ఉంటాయి. అందుకే ఆత్మ స్థితి కలిగిన వాళ్ళకి ఎవరు పరాయివాళ్ళగా అనిపించరు. ఇప్పుడు భగవంతుడు రకరకాలుగా ఉంటాడా? ఒకే రకంగా ఉంటాడు కదా? కాని మనసులే వేరుగా వుంటాయి.

అందుకని మనం ధ్యానంలోకి వచ్చాక మొట్టమొదట గురువు నేర్పేది నువ్వు శరీరం కాదు, నువ్వు మనసు కాదు, నువ్వు బుద్ధివి కాదు, నువ్వు ఆత్మవి. అక్కడితో మనకు సగం స్వార్థం పోతుంది. పరాకాష్టకు వెళ్ళాక ఆ ఛాయలు పూర్తిగా పోతాయి. కానీ ఇప్పుడు కొంచెం ఉంటాయి. ఇదే నిర్మల స్థితి.

4) శూన్య స్థితి :-

ఈ స్థాయి వచ్చేటప్పటికి ఎలా ఉంటారంటే లోక కళ్యాణమే వాళ్ళ ధ్యేయం. వాళ్ళకంటూ ఏది సొంతం ఉండదు. ఒక బుద్ధుడులా కానీ, ఒక శంకరాచార్యుడిలా కానీ ఇట్లాంటి వాళ్ళందరూ మనసు శూన్యం చేసుకున్నవారే!

అంటే వారికి మనసు కాలిపోయిన తాడులా ఉంటుంది. మనసు వుంటుంది కానీ కాలిపోయిన తాడులా ఉంటుంది. అయితే ఈ స్థాయి నుంచి మంచి పనులు చేయడం మొదలుపెట్టి ఒక దైవంగా మారిపోతారు. పత్రిగారు రాకముందు ఈవిధంగా ధ్యానం ప్రచారం ఎవరూ చేయలేదు.

ధ్యానం గురించి శాకాహారం గురించి ఇంత ప్రచారం, ఎవరూ చెయ్యలేదు. కానీ ఇప్పుడు ఈ శాఖాహారం, ధ్యానం అందరికీ వెళ్తోంది.

35 ఏళ్ళ క్రితం పత్రి సార్ తొలి అడుగు అయితే ఈరోజు ఈ అడుగులు కొన్ని లక్షల కోట్ల మందితో ఈ ధ్యానం ముందుకి వెళ్తోంది. అంటే ఆయన వేసిన విత్తనం ఎంత క్వాలిటీ ఉందో, మరి ఆయన చెప్పిన ధ్యానం, జ్ఞానం ఎంత క్వాలిటీ ఉందో ఒక్కసారి మీరే ఆలోచించుకోండి.

ఇక్కడ ఇన్ని గంటలు మీరు నిశ్శబ్ధంగా కూర్చుని శ్వాస మీద ధ్యాస ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. చేస్తున్న మూలానే ఆ విశ్వశక్తిని మీరు తీసుకుంటున్న మూలాన మీలో ఉన్న ప్రతి అణువు కూడా శక్తివంతమై మీరు జ్ఞానం పొందడానికి వీలుగా ముందుకు వెళ్ళగలుగుతున్నారు.

దీనికి కారణం ఇక్కడ మ్యూజిక్ వుండదు, గైడింగ్ వుండదు, చక్రాస్ వుండవు, ఏ రకాల ధ్యానాలు ఉండవు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నదే వుంటుంది. అందుకే మీరు అంతా ఎదగగలుగుతున్నారు.

అందుకే ఈరోజు మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళినా క్లాసులు చెప్పి అవతల వారిని మెప్పించ గలుగుతున్నారు.

చూడండి ఒక విత్తనం పొలంలో వేసినప్పుడు దానికి సరైన నీరు పెట్టకపోతే పంట వస్తుందా? రాదు కదా? సరైన నీరు పెడితేనే పంట వస్తుంది.

అలాగే పత్రి గారు ధ్యానం అనే విత్తనం వేసారు, అందరూ సాధన అనే నీరు పోస్తున్నారు. ఆ నీరు ఏమవుతుంది ఆ విత్తనాన్ని తడిపి మొక్కగా మార్చి మహావృక్షంగా చేయగలుగుతుంది. అంటే మామూలుగా ఒక గంట అరగంట ధ్యానం కాదు కదా మీరందరూ చేసేది గంటలు గంటలు చేస్తున్నారు. చేసినప్పుడు మరి మీరు ఎందుకు తయారు కారు, మహా వృక్షాలు అయిపోతారు.

ఒకసారి ఒక గురువు గారిని ఒక శిష్యుడు అడిగాడు. ఈ భూమ్మీద వర్షాలు పడతాయి, మొక్కలు ఎదుగుతాయి కానీ కొన్ని మొక్కలు ఏపుగా ఎదుగుతాయి. కొన్ని మొక్కలు చిన్న చిన్నగా ఉంటాయి. ఎందుకు కొన్ని

మొక్కలు ఏపుగా ఎదుగుతున్నాయి? కొన్ని మొక్కలు ఎందుకు చిన్న చిన్నగా ఉండిపోతున్నాయి? అంటే

అప్పుడు గురువుగారు ఆ శిష్యుడికి చెప్తాడట ఏమనంటే మన భూమి క్రింద నీటి పొర ఉంది. నీళ్లు ఊరుతూ ఉంటాయి కదా. ఆ నీటి పొర వరకు వెళ్ళిన వేరు ఉన్న మొక్క ఏపుగా పైకి ఎదుగుతుంది. ఆ నీటి పొర వరకు వెళ్ళని మొక్క బలహీనంగా చిన్నగా ఎదుగుతుంది.

అలాగే ఒక సాధకుడు ఆత్మని చేరుకునే ప్రయత్నంలో ఆత్మతో ఉంటే జ్ఞానిగా ఎదుగుతాడు. ఏదో గైడింగ్ ధ్యానాలు అన్ని పెట్టుకుంటూ మనసు దగ్గర ఆగిపోతే పొట్టి మొక్కలా ఉంటాడు అంతే తేడా. మహావృక్షం అవ్వాలి అంటే ఆత్మ వరకు వెళ్ళాలి. ఆత్మ వరకు ఎవరు వెళ్తారు? నిశ్శబ్దంగా "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టినప్పుడు. కానీ ఒక గైడింగ్ లో కూర్చున్నా, మ్యూజిక్ పెట్టుకున్నా మనసు దగ్గరే ఆగిపోతారు ఏదగలేరు.

అంతేకానీ రోజూ మనసు దగ్గర ఆగిపోతే మీరు మరుగుజ్జు మొక్కలాగే ఉంటారు. లేదా ఆత్మ వరకు వెళ్ళేంతవరకు సాధన చేస్తే మహా వృక్షాలుగా ఎదుగుతారు. అదే శ్వాస మీద ధ్యాసకి మిగతా ధ్యానాలకి తేడా.

మరి మీ అందరికీ తెలుసు మూలాధారంలో ఉన్న కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా పయనించాలి అంటే అది లేవాలి. అలా శక్తి పెరగాలి అంటే మన దృష్టి ప్రాపంచిక విషయాల మీద నుంచి పరమాత్మ వైపు మళ్ళినప్పుడే నీ కుండలినీ శక్తి జాగృతం అవుతుంది.

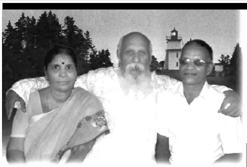
అంతే తప్పించి సంకల్పాలు పెట్టి, లేదా పరమాత్మ మీద దృష్టి లేకుండా, కోరికల మీద సంకల్పాల మీద, కర్మలు దగ్ధం చేసోవడం మీద పెట్టినప్పుడు నీ శక్తి జాగృతం కాదు. మీరు యోగాక్లాసులో వినే వుంటారు కుండలిని శక్తి గురించి. ఎందుకు ధ్యానికి శక్తి పెరుగుతుంది? ఒక ధ్యాని శక్తివంతుడు అవుతాడు. అంటే ఆహారం తినకపోయినా సంవత్సరాలు

సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు.

మామూలు వాడు రెండు పూటలు మూడు పూటలు తినకపోతే ఉండలేడు. కాని ఎందుకు ధ్యాని అలా ఉండగలంటే వాడి దృష్టి ప్రపంచం మీద నుంచి పరమాత్మ వైపు ఎప్పుడైతే తిరిగిందో అప్పుడు వాడి కుండలినిలో ఉన్న శక్తి జాగృతమై శక్తివంతుడు అవుతాడు.

ఇవన్నీ విచారణ చేసుకుంటే మనం శక్తిని పెంచుకుంటే ఎటువంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కోగలం. బలం కొంతవరకే పని చేస్తుంది కానీ శక్తి, ఏదైనా సాధిస్తుంది. ఆ శక్తి పెరిగినప్పుడే చాలా గొప్పగా ఎదగగలం.

ఇదే మనసు యొక్క నాల్గవ శూన్య స్థితి.



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.

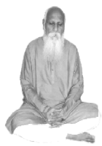
ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం

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

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

1) మరోజన్మ	-	రూ.160/-
2) జ్ఞానమాల	-	రూ.70/-
3) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు	-	రూ.70/-
4) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?	-	రూ.60/-
5) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
6) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
7) ప్రీతి,భీతి, నీతి	-	రూ.40/-

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



పత్రి గారి పుస్తకములు

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

श्री तटवर्ती वीरा राघवराव का हिन्दी किताब

1) आत्म शास्त्र । Rs.200/-
2) ध्यान विद्या । Rs.160/-
3) भगवद् गीता का सार । Rs.160/-
4) एक और जन्म । Rs.160/-
5) सत्य मार्ग । Rs.160/-
6) 'गाइडिंग' ध्यान क्यों नही ? Rs.120/-
7) भगवान कौन हैं। Rs.120/-
8) कर्म सिद्धांत । Rs.120/-
9) विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ Rs.120/-
10) मरने से पहले मरना है। Rs.130/-
11) ब्रह्म ज्ञान। Rs.100/-
12) यह जीवन क्यों हैं ? Rs.100/-
13) मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।.. Rs.80/-
14) भागवत के दृश्यों का अर्थ..................... Rs.80/-
15) ज्ञान माला Rs.70/-
16) दुख निवारण का मार्ग Rs.75/-
17) आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ? Rs.60/-
18) निर्वाण मार्ग Rs.60/-
19) सत्य Rs.50/-
20) क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं? Rs.50/-
21) गुरु को पहचानना कैसे ? Rs.50/-

For Books Please Contact :

TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO

BHIMAVARAM. Ph: 94403 09812

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 Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

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

Zoom I.D. :2413823868, Password : RAO

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

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

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

తటవర్తి దంపతుల YouTube ఛానెల్ Subscribe చేసుకోవాలంటే

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

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

తటవర్తి 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/-	26) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.70/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం) - రూ.130/-	27) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య- రూ.70/-
3) జీవిత సత్యాలు - రూ.130/-	28) బుద్ధుని సందేశాలు - రూ.70/-
4) భగవంతుడంటే - రూ.130/-	29) భూతదయే దైవత్వం - రూ.70/-
5) సత్యమార్గం - రూ.160/-	30) ఆత్మహంతకులంటే ఎవరు?- రూ.70/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.130/-	31) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-	32) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
8) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం -రూ.160/-	33) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
9) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-	34) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
10) తెలుసుకోండి - రూ.130/-	35) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
11) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.130/-	36) ఆలోచించండి - రూ.60/-
12) మరణించకముందే మరణించాలి- రూ.130/-	37) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
13) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-	38) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
14) గీతాసందేశం - రూ.120/-	39) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
15) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-	40) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
16) మెహర్‌బాబా సందేశాలు - రూ.100/-	41) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
17) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-	42) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.50/-
18) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-	43) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
19) త్రివిధాలు - రూ.80/-	44) సత్యం - రూ.40/-
20) ఉత్తమ పురుషుడు - రూ.80/-	45) చక్రాలు - రూ.40/-
21) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.70/-	46) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
22) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-	47) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
23) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-	48) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
24) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-	49) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
25) మరణం తర్వాత కూడా వచ్చేవి - రూ.70/-	50) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-

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

మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?

- ▲ అపరావిద్యతో పాటు, పరావిద్యను కూడా అభ్యాసం చేయాలి.
- ▲ ప్రేయో మార్గం కంటే శ్రేయో మార్గం గొప్పదని తెలుసుకోవాలి.
- ▲ సుఖ దుఃఖాలలో సమస్థితిలో ఉండగలగాలి.
- ▲ అరిషడ్ వర్గాలను ఆధీనంలో ఉంచుకోగలగాలి
- ▲ పరహితం కోరాలి
- ▲ ప్రాపంచిక కోరికలు అవసరాలకి పరిమితమవ్వాలి
- ▲ భోగ జీవితం కాకుండా యోగ జీవితం జీవించాలి
- ▲ అక్రమమైన వాటిని ఆశించకూడదు
- ▲ పరోపకారం పుణ్యం పరపీడన పాపం
- ▲ మంచి ధారణాశక్తి ఉండాలి
- ▲ భూదేవి లాంటి ఓర్పు ఉండాలి
- ▲ సత్యము, అహింస, పవిత్రత సహజ లక్షణాలు అవ్వాలి

- బ్రహ్మవిద్వరిష్ట తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

రూ.60/-