ఏది సరైన సాధన?

బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

ఏది సరైన సాధన ?

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ట తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

ప్రథమ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 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. ఏది సరైన సాధన 3

2. సాధన వల్ల లాభాలు 8

3. వివేకవంతుడికి, వివేక హీనుడికి తేడా ఏమిటి ? 16

4. అహంకారం ఎందుకు వస్తుంది?.............................. 20

5. అహంకారం ఎలా పోగొట్టుకోవాలి? 28

6. గుణాల ప్రభావం 34

7. పరమ సత్యమే పరమ సుఖం 43

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**

ఏది సరైన సాధన?

ఇప్పుడు రకరకాల గురువులు రకరకాల ధ్యానాలు చెబుతున్నారు. కాని ఏ సాధన వల్ల దుఃఖం, కష్టం, ప్రాపంచిక భ్రాంతులు పోతాయో! అదే సరైన సాధన అని తెలుసుకోవాలి.

కానీ ఈ **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యానం వల్ల ఎంతోమందికి ఎన్నో రోగాలు నయమయ్యాయి, ఎంతోమంది కష్టాలు తొలగించుకున్నారు, ఎంతోమందికి ప్రాపంచిక భ్రాంతులు పోయాయి. అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" సరైన ధ్యానమని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అసలు మన కష్టాలకు, దుఃఖానికి కారణం గతంలో చేసుకున్న కర్మలే అని ప్రతిగారు మనకి చెప్పడం జరిగింది. అంటే గతంలో చేసిన పాపాన్ని ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నామే కానీ వేరెవరి వల్లనో మనకి కష్టాలు రాలేదు. పత్రి గారు **"చిన్న చిన్న పాపాలే చిన్న చిన్న రోగాలు, పెద్ద పెద్ద పాపాలే పెద్ద పెద్ద రోగాలు, పాపాలే లేకపోతే రోగాలే వుండవు"** అని చెప్పారు.

ఇది అర్థం చేసుకోకుండా, ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా నాకేమీ లాభం లేదు అంటే ఉపయోగం లేదు. కానీ ఈ కష్టాలు, బాధలు పోగొట్టుకోగలను అనే నమ్మకంతో తీవ్రంగా సాధన చేయాలి.

కృష్ణుడి కొడుకు సాంబుడికి కుష్టు వ్యాధి వచ్చినప్పుడు సూర్య భగవానుని ఎదురుగా పద్నాలుగు సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసి ఆ వ్యాధిని పోగొట్టుకున్నాడు. మరి అంతటి గొప్ప మహానుభావుడి కుమారుడికే కర్మ తప్పలేనప్పుడు మనలాంటి వాళ్ళు చేసే కొద్దిపాటి ధ్యానంలో కష్టం పోతుందా? అందుచేత కష్టం ఉన్నప్పుడు తీవ్రాతి తీవ్రంగా ధ్యాన సాధన చేసి వాటిని పోగొట్టుకోవాలి.

మరి నేను ఫైర్ యాక్సిడెంట్‌లో 60-70% నా శరీరం కాలిపోయినా దానిని ఓర్చుకున్నాను. వెంకటేశ్వరస్వామి మందిరం కట్టించి

ఆ స్వామిని నమ్మిన నాకు ఇలా అయిందేమిటి? అని ఏనాడు అనుకోలేదు. నువ్వు గతంలో చేసిన కర్మలే ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నావు అని గురువు చెప్పినప్పుడు నాకు కష్టం అనిపించలేదు.

నేను ఇంత కష్టం అనుభవిస్తున్నాను అంటే గత జన్మలో పాపం చేసి ఉండబట్టే కదా? అని ఓర్చుకుని మళ్లీ జీవించగలుగుతున్నాను. మరి నా కష్టం పోయిందా? లేదా? పోబట్టే కదా ఈ రోజు ఎంతో హ్యాపీగా తిరుగుతున్నాను. ఆ కష్టం ఇంకా ఉంటే నేను తిరగగలనా? ఇంత హ్యాపీగా ఈ ధ్యాన ప్రచారం చేయగలనా?

అందుచేత నా జీవితంలో కష్టాలు, బాధలు అనేవి ఉన్నా అవి మన కర్మ ఫలాలే అనుకుంటూ.. కొంచెం ఓర్చుకుంటూ.. ఇంకొంచెం ధ్యానం ఎక్కువ చేస్తే అవి తేలికగా పోతాయి. అంతే కానీ ఒక చిన్న కష్టాన్ని పదేపదే తలుచుకోవడం వల్ల అది పెద్దదైపోతుంది. కానీ పోదు.

అది అప్పుడు జరిగింది సరే. కానీ ఇప్పుడు సాధన చేసి గతాన్ని మర్చిపోయి వర్తమానంలో జీవిస్తే మన జీవితంలో ఏ కష్టమూ లేదని అనిపిస్తుంది. మనకు వేదన కలిగినా, సాధన మన దగ్గర వుంది కాబట్టి కళ్ళు మూసి శ్వాసను గమనిస్తే ఏ కష్టమూ నీ దరి చేరదు. అంటే గతంలో జరిగిన ఏ బాధా నీకు వర్తమానంలో రాదు.

ఎప్పుడైతే నా పాపాలే నా రోగాలు, కష్టాలు అని అర్థమైనప్పుడు ఓర్చుకుంటావు. నువ్వు బాధపడితే ఎక్కువ రోజులు అనుభవించినట్టు వుంటుంది. ఒక బాధకు కానీ, ఒక కష్టానికి కానీ ఆయుష్షు పెంచేది మనమే.

పదేపదే తలచుకుంటే కష్టానికి, రోగానికి ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. సృష్టిలో ప్రతీది వస్తుంది, ఉంటుంది, వెళ్లిపోతుంది. అలాగే ఇది కూడా వెళ్లిపోతుందని భావిస్తే అది కూడా దాటేస్తాం.

సద్గురువులు మనకి దొరికినప్పుడు వాళ్ల ప్రతి మాట ఒక వేద వాక్కుగా భావించాలి. పత్రి గారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" కూడా

సరియైన సాధనే అవుతుంది. అలాగే ఇంకో విషయం కూడా ఆయన చెప్పడం జరిగింది. ప్రాపంచిక భ్రాంతులు పోకపోతే అది సరైన సాధన కాదు అన్నారు. ఎందుకు అంటే? గురువులు మనకు చెబుతున్నారు. ఏమని? ఈ ప్రపంచమంతా మిథ్య అని.

మన గురువే కాదు శంకరాచార్యులు కూడా చెప్పారు. "జగత్ మిథ్య, ఆత్మ సత్యం" అని. మిథ్యని పట్టుకుంటే కొన్నాళ్లు ఉంటుంది. కానీ సత్యాన్ని పట్టుకుంటే శాశ్వతంగా నీ దగ్గర ఉంటుంది. పోయేదాన్ని పట్టుకోవడం కాదు ఉండేదాన్ని పట్టుకో అని ఇన్ డైరెక్ట్ గా మనకు బోధ చేశారు. ప్రపంచంలో వున్నవి ఏం కోరుకున్నా, అవి నీకు సొంత అవ్వవు. కొన్నాళ్లకు నీ నుంచి వెళ్లిపోతాయి. కానీ గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తు మూడు కాలాల్లోనూ ఉండేదే సత్యం అదే ఆత్మ అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత ఏ సాధన నీకు ప్రాపంచిక భ్రాంతి పోగొడుతుందో అదే అసలైన సాధన అని తెలుసుకోవాలి. సాధనలోకి వచ్చాక ఆ భ్రాంతి పోకపోతే అది అసలైన సాధన కాదని తెలుసుకోవాలి.

సాధకుడికి వైరాగ్యం కావాలంటారు. వైరాగ్యం అంటే వున్నది వదిలేసి వెళ్లిపోవడం కాదు, ఉన్నదానితో తృప్తి పడుతూ, ఇంకా కావాలని ఆశ పడకుండా ఉండడమే అసలైన వైరాగ్యం. అలాగే ఆత్మ మీద మమకారం వుండాలి. అంతేకాదు జన్మ జన్మల నుంచి ఈ శరీరాలు మారుతున్నా మార్పులేనిది ఆత్మే. అది ఎప్పుడూ నా వెంట, నా కూడా, నా జంటగా ఎన్ని శరీరాలు మారుస్తున్నా నాతోనే ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి.

ఈ రోజు రాఘవరావు గారిని, నన్ను చూస్తే మేము సన్యాసుల్లా మారి కాషాయ వస్త్రాలు కట్టుకుని జీవించడం లేదు. అందుకే ప్రాపంచిక భ్రాంతులు వదులుకోగలిగేటంత సాధన నీకుంటే అదే సరైన సాధన అని చెప్పడం జరిగింది. అందుకే కష్టాలు, దుఃఖాలు, ప్రాపంచిక భ్రాంతులు వదలలేని సాధన అసలైన సాధన కాదు అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే సరైన గురువు ఉంటే సరైన సాధన, జ్ఞానం దొరుకుతుందని తెలుసుకోండి.

పత్రీజీ చేయాల్సిన సాధన చెయ్యి రావాల్సినవన్నీ నీకు వస్తూనే వుంటాయి అన్నారు. అందుకే గురువు మీద నమ్మకం ఉంచి గురువు మాటలు విన్నప్పుడు ఎంతో చక్కగా ఎదుగుతాం. అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసి, జ్ఞానం పెంచుకోవాలి.   అంతేకాదు నేను భగవంతుడు అని నువ్వు ఏ రోజు అనుకుంటావో! ఆ రోజు నుంచి భగవంతుడు సృష్టించిన వాటిని కోరుకోకుండా ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాలి.

పత్రి గారు ఏ ఊరు వెళ్లినా, ఎక్కడికి వెళ్లినా జ్ఞానం ఇస్తూనే వుండేవారు.   ఆయన ఏం చెప్పారంటే!

1. మన కష్టాలకి కారణం మనమే.
2. అవి పోగొట్టుకునే విధానం ధ్యాన సాధనలోనే ఉంది.
3. నువ్వు జీవుడు కాదు, నువ్వు దేవుడివి అని చెప్పారు.

మరి ఏ జన్మ పుణ్యమో మనం ఒక సద్గురువుని పొందాము. అంతేకాదు ఏ దేవుడు నాకు ఏమీ చేయడు. నాకు నేనే సాధన చేసి పోగొట్టుకోవాలని తెలుసుకోవాలి.

పాండవులకీ కష్టాలు వచ్చాయి, రాముడికీ కష్టాలు వచ్చాయి, కృష్ణుడికీ కష్టాలు వచ్చాయి. వాళ్ళు మహాయోగులు కాబట్టి వాటిని ఓర్చుకుంటూ, సాధన చేసుకుంటూ, ఎంతో ఎదిగారు. వాళ్ళు చరిత్రలో దేవుళ్ళుగా నిలిచిపోయారు. మహాత్ములు లోక కళ్యాణం కోసం పాటుపడుతూ, వాళ్ళ సాధన వాళ్ళు చేసి, ఈ రోజు భూమి మీద అందరి చేత కొలువబడుతున్నారు.

ధ్యానం చేస్తే ఎంతటి ప్రమాదమైనా ఎదుర్కోవచ్చు? ఎంతటి కష్టాలైనా ఎదుర్కోవచ్చు? ఎంతటి దుఃఖాన్నైనా పోగొట్టుకోవచ్చు అని తెలుసుకోవాలి.

సాధన ఎవరైతే చేస్తారో వారు వున్న వాటితో తృప్తి పడతారు. అందుకే మళయాళ స్వామివారు ప్రాపంచిక జీవితంలో నీ క్రింద వాళ్ళని

చూసినప్పుడు నీ జీవితం నీకు ఎంతో బాగుంటుంది అన్నారు. అంటే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చినప్పుడు, ప్రాపంచిక లో నువ్వు చూసే చూపు ఎలా వుండాలంటే? నీకంటే డబ్బున్న వాళ్ళని కాదు నువ్వు చూడాల్సింది, నీ క్రింద వాళ్ళని చూసినప్పుడు వాళ్ళకంటే నేను ఎంతో హాయిగా వున్నాను అనే తృప్తి వస్తుంది.

సృష్టిలో ఎంతో మంది మానవులు ఉన్నారు, కాని అందరూ సాధన చేయలేరు. కానీ మనకి కావాల్సినవన్నీ సృష్టి అమర్చి పెడుతూనే వుంటుంది. అందుకే దుఃఖం, బాధ, ప్రాపంచిక భ్రాంతి మూడూ పోకపోతే అది సరైన సాధన కాదు అని తెలుసుకోవాలి. మనం తెలుసుకుని మాట్లాడడం కాదు. మళ్ళీ వాటిని విచారణ చేసుకోవాలి.

"అలాగే భగవంతుడే సత్యం, అది నువ్వే వున్నావు అని తెలియజెప్పే సాధనే అసలైన సాధన" అని తెలుసుకోవాలి.

జనానికి డబ్బులు ఇస్తే సరుకు వచ్చినట్టు, ధ్యానం చేస్తే రిజల్ట్ వచ్చేయాలనుకుంటారు. ఎన్నో జన్మలు కర్మ చేసి, ఒక జన్మలో సాధనలో అంత ఈజీగా పోగొట్టుకోలేము. ఇంకా తీవ్ర సాధన చెయ్యాలి దానికున్న ప్రతి అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి.

తప్పులు చేసేది మనమే, పాపాలు చేసేది మనమే, మరి దానిని ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో చెప్పడానికే సద్గురువులు వస్తారు. వాటిని పోగొట్టుకునే మార్గాలు చెప్తారు. మరి ఆ మార్గం అనుసరిస్తూ, సాధన చేస్తూ, జ్ఞానం పెంచుకుంటూ, నిత్యమూ ఆనంద స్థితిలో ఉండాలి. అందుకే మహాత్ములు నేను ఆత్మని అని పదే పదే అనుకోమని చెప్పారు. ఎందుకంటే వాటిల్లో పడి నేను భగవంతుడు అనే ఆలోచన నుంచి ప్రక్కకు వెళ్లిపోతాం.

సాధన వల్ల లాభాలు

సాధకుడు ఎదగాలి, యోగిగా మారాలి అంటే దొరికిన ప్రతిదీ నేర్చుకోవాలి. మహాత్ములు ఏమన్నారంటే? ఎవరికైతే ధ్యానసాధన మీద, జ్ఞానం పొందడం మీద ఆశక్తి కలిగి, భగవంతుడి మీద భక్తి ఉన్నవాడికి భగవంతుడి కృప దొరుకుతుంది అన్నారు. ఆ కృప వల్ల సద్గురువు దొరుకుతాడు, సత్ గ్రంథాలు దొరుకుతాయి.

సద్గురువు దొరికినా దారి మాత్రమే చూపిస్తాడు. నువ్వే ఆ దారి గుండా వెళ్లాలి. కానీ ఇంకా ఎదగాలి అంటే జ్ఞానం కూడా ఉండాలి. ఆ జ్ఞానం పెరగాలి అంటే సద్గ్రంథ పఠనం ఉండాలి. భగవద్గీత అనేది అందరి ఇళ్లల్లోనూ ఉంటుంది. దాన్ని ముసలి వాళ్లు, పెద్దవాళ్లు చదివారు కానీ మానవ జన్మ తీసుకున్న ప్రతి వాడికి కూడా భగవద్గీత ఆచరణ గ్రంథమే. అది భగవంతుని చేరుకునే మార్గమని తెలుసుకోవాలి.

అర్జునుడి విషాదం పోగొట్టడం కోసం కృష్ణుడు చెప్పాడు అనుకుంటారు. కానీ భూమ్మీద పుట్టిన ప్రతి వారికి విషాదం పోవాలి అంటే, భగవంతుడి మీద ఆసక్తి కలగాలి. అంటే భగవద్గీతను చదివి, అర్థం చేసుకుని, ఆచరణలో పెట్టాలి. అది సత్ గ్రంథం అని ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన వారికి అర్థమవుతుంది. ఈ సత్ గ్రంథాలు మనకి ధ్యాన మార్గంలో జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి.

సాధన చాలామంది చెయ్యొచ్చు కానీ సాధన వల్ల అసలు ఏం పొందుతున్నాం? ఏం పోగొట్టుకుంటున్నాం? అన్నది తెలుసుకోవాలి. మరి కైవల్యోపనిషత్తులో బ్రహ్మదేవుడు తన శిష్యుడైన అశ్వలాయన ఋషికి సాధనా క్రమం గురించి, ఎలా ఉండాలి అన్నదాని గురించి బోధించడం జరిగింది, దాని గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎన్నో రకాల సాధనలు మన సొసైటీలోకి వచ్చేసాయి. ఎవరికి వాళ్లు అదే గొప్పది అనుకుంటున్నారు. అందుకే ప్రతి దానికి ఉపనిషత్తు ప్రామాణికం. ఉపనిషత్తులన్నీ ప్రామాణిక గ్రంథాలే. అవి చదివితే మనం ఏది పొందాలి, ఏది వదులుకోవాలి అన్నది చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ముఖ్యంగా కైవల్యోపనిషత్తు మనకు ఏం చెప్తుంది అంటే!

సాధన వల్ల లాభం : ప్రతి ఒక్కరినీ సాధన చేయండి, చేయించండి అని మనం చెప్తుంటే! ఆ... దానివల్ల ఏం లాభం? ఎప్పుడో ముసలి వాళ్ళం అయిపోయాక అని అనుకునే వాళ్ళు వుండొచ్చు. కాబట్టే ఈ ఉపనిషత్తులో బ్రహ్మ దేవుడు తన శిష్యుడైన అశ్వలాయన ఋషికి చెప్పడం జరిగింది. ముఖ్యంగా సాధన వల్ల ఉపయోగం ఏమిటి అంటే?

- పాప కర్మలన్నీ రద్దు చేసుకోవడం.
- తానే భగవంతుడు అని తెలుసుకోవడం.

ఈ రెండు లాభాలు ముఖ్యంగా వుంటాయి. ఏ సాధన అయినా నువ్వెవరో తెలుసుకో అని చాలామంది చెప్పారు. మొట్టమొదటిగా ఈ సాధనలోకి వచ్చిన కొత్తలో నేను దేహం అనే భ్రాంతిలోనే వుంటారు. ఈ భ్రాంతులు, భయాలు, బాధలు, ఇవన్నీ నాకు ఉన్నాయండి, దీని నుంచి విముక్తి ఎప్పుడండి? అని అడిగినప్పుడే నీకు గురువు చెప్పే మొట్టమొదటి మాట 'నువ్వు శరీరం కాదు, నువ్వు ఆత్మవి'. అది తెలుసుకోవాలి అంటే సాధన తప్పనిసరిగా అవసరం అని చెప్తారు.

పాప కర్మలు రద్దు చేసుకోవడం:-

అంటే పాపాలన్ని క్షయం కావడం. మనం పాపాలు ఎందుకు చేస్తున్నారు అంటే? నేను శరీరం అని అనుకున్నప్పుడు ఆ శరీరానికి కావాల్సినవన్నీ అమర్చుకుంటూ నాకే కావాలి అనే ఒక స్వార్థం తోటే పాపాలు చేస్తారు. మానవుడు అంటే శరీరం, మనసు, ఆత్మ మూడు కలిపే

ఉంటాయి.

మరి శరీరం నేననే భ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు తన శరీరానికి కావాల్సినవన్నీ అమర్చుకున్నప్పుడు, దాని కోసం పాపాలు చేస్తాడు, స్వార్థం బాగా పెరిగిపోతుంది, ఎప్పుడు నేను ఆనందంగా ఉండాలి, అన్నీ నాకే కావాలి లాంటి కోరికలు ఉన్నప్పుడు కూడా పాపాలు చేస్తాడు.

తర్వాత కొంత ఎదుగుదల వచ్చినప్పుడు నేను మనసుని అని, మనసు ప్రభావంలో ఇంద్రియాలు పనిచేసినప్పుడు, మనసు కోరుకున్నవన్నీ కూడా పొందాలి అనుకున్నప్పుడు పాపాలు చేస్తారు. అలా మానవుడు శరీరం, మనసు స్థితిలో వున్నప్పుడు పాపాలు చేస్తాడు. మరి ఇన్ని పాపాలు ప్రతి జన్మలో చేసినప్పుడు సంచిత కర్మలుగా పెరుగుతున్నప్పుడు, అవి అనుభవించడానికి భూమి మీదకి వచ్చినప్పుడు దుఃఖాలూ ఉంటాయి.

కర్మ అనుభవించేటప్పుడు తప్పనిసరిగా దుఃఖం ఉంటుంది. అందుకే బుద్ధ భగవానుడు చెప్పాడు "పాపం చేసేటప్పుడు సుఖ భ్రాంతి ఉంటుంది, కానీ ఆ పాప ఫలితం అనుభవించేటప్పుడు జీవితం కడు దుర్భరంగా వుంటుంది" అన్నారు. మనకి ఆధ్యాత్మికతలోకి రానప్పుడు, ఒక్కొక్కసారి ఎదుటివాళ్ళ దుఃఖాన్ని చూసినప్పుడు ఏంటో భగవంతుడు వీళ్ళకి ఇలా రాసి పెట్టాడు! వాళ్లకి పుట్టినప్పటి నుంచి కష్టాలు ఉన్నాయి, ఎన్నో పూజలు చేస్తున్నారు, ఎన్నో గుళ్ళు తిరుగుతున్నారు, కానీ వాళ్ళ కష్టాలు పోలేదని అనుకుంటారు.

కానీ ఆధ్యాత్మికతలోకి వచ్చాక, పత్రిగారి లాంటి సద్గురువు దొరికాక మన అభిప్రాయం మారుతుంది. ఎవరి జీవితంలో కూడా భగవంతుడు కష్టాలు ఇవ్వడు, గతంలో వాళ్ళు చేసుకున్న కర్మలే వర్తమానంలో వాళ్ళ కష్టాలు అని కర్మ సిద్ధాంతం నేర్చుకున్నాక తెలుస్తుంది. అందుచేత ఎవరి కష్టానికి, ఎవరి బాధకి, ఎవరి దుఃఖానికి బాధపడడు.

ఇంకా అవన్నీ ఓర్చుకునే శక్తి సాధనలో ఉందని, ఈ సాధన అందరికీ చెబుతున్నాం. ఇప్పుడు చూడండి భూమి మీద అందరూ కూడా అజ్ఞానంతోనే ఇన్ని పాపాలు చేస్తున్నారు. అజ్ఞానం అంటే ఏదో తెలియని పదం కాదు, సత్యం తెలియకపోవడమే అజ్ఞానం. అంటే సత్యం తెలియకపోవడం అంటే నేనే భగవంతుడు అని తెలియకపోవడమే అజ్ఞానం.

దేవుడు అనేవాడు వేరే ఎక్కడో గుళ్లలోనో, మసీదులోనో, చర్చిలోనో ఉన్నాడు అని వెళ్లి ఒక కొబ్బరికాయ కొడితే మన పాపాలు క్షయం అయిపోతాయి అనుకుంటున్నారు. కానీ పాపం అనుభవిస్తేనే పోతుంది, జ్ఞానం పొందితేనే పోతుంది అని తెలియదు. ఊరికే కొబ్బరికాయకి, అరటిపళ్ళకి పోదు. ఈ సాధనలన్నీ పాపాలను క్షయం చేసుకోవడానికే. ఎందుకు అంటే సాధన చేయడం వల్ల జ్ఞానం పెరుగు తుంది. జ్ఞానం పెంచుకుంటే కర్మలు దగ్ధమవుతాయి.

మరి భగవద్గీతలో కూడా "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం" అన్నారు. నువ్వు ఎప్పుడైతే జ్ఞానం పెంచుకుంటావో కర్మలు దగ్ధమవుతాయి. ఏ జ్ఞానం పెంచుకోవాలి? నేను శరీరం కాదు నేను ఆత్మ అనే జ్ఞానం నీకు అనుభవపూర్వకంగా వచ్చిన రోజున నీ పాపాలన్నీ దగ్ధమవుతాయి. శరీరం అనుకున్నప్పుడు కర్మలు వుంటాయి. నేను ఆత్మని అని అనుభూతి పొందిన రోజున ఈ కర్మలన్నీ దగ్ధమవుతాయి.

అందుకే మొట్టమొదటి ఫలితం పాపాలు క్షయం అవ్వడం. సాధనలోకి వచ్చిన వెంటనే గురువు చెప్పాడు. నీ కష్టానికి కారణం నువ్వు చేసిన కర్మలే అని. గతంలో కర్మలు చేసి వర్తమానంలో అనుభవించడానికి వచ్చావు. అందుచేత ఇప్పుడు అటువంటి కర్మలు చేయకు అని చెప్తాడు.

అప్పుడు వర్తమానంలో చేసే కర్మలన్నింటినీ మానేస్తాం. మాంసం తినడం అంటే హింస, అబద్ధం ఆడడం, అపరిగ్రహము, అస్తేయము ఇవన్నీ

కర్మలే అని పతంజలి మహర్షి చెప్పినందు వల్ల అవన్నీ ఆపేస్తాం.

మహాత్ములు చెబుతున్నారు కానీ సాధకులందరూ విని ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. చెప్పడానికే వాళ్ళు భూమి మీదకు వచ్చారు. వారు చెప్పినవి పుస్తకాల రూపంలో వున్నాయి.

అవన్నీ పఠనం చేసినప్పుడు, కర్మలు ఎంత తీవ్రంగా మనిషిని వేధిస్తాయో అర్థమైనప్పుడు, ఆ కర్మలు చేయకుండా ఆపడమే సాధన యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం అని తెలుస్తుంది. అందుకే భాగవతంలో కూడా నన్ను తెలుసుకోవాలన్నా, నా దగ్గరికి చేరుకోవాలన్నా, నా మాయని జయించాలన్నా ధ్యాన సాధనే మార్గం అని పరమాత్మే బోధించడం జరిగింది.

అంటే ఏ జన్మ పుణ్యమో ఈ ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చాం, ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు నేను ఆశించవలసింది శరీర లాభాలు, మనసు యొక్క లాభాలు కాదు, నేను దైవాన్ని అని తెలుసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే? నేను దైవాన్ని అని తెలుసుకునే వరకు కర్మలు చేస్తూనే ఉంటారు. ఆ దైవానుభూతి పొందినప్పుడు మాత్రమే కర్మలు చేయడం ఆపుతారు. మళ్ళీ కర్మ ఉంటే ఆ దైవం అనే అనుభూతి పొందలేరు.

ఈ ఒక్క విషయంలో అబద్ధమాడితే తప్పేంటి అనుకుంటాం, కాని ఒక చిన్న ఏమరపాటున పాప కర్మ చేస్తే ఒక జన్మంతా సాధనలో వుండాల్సిందే, సత్యానికి దూరం అవుతారు కూడా. పాప కర్మలైనా, పుణ్య కర్మలైన సత్యానికి దూరం చేస్తూ ఉంటాయి. అందుకే పాప కర్మలన్నీ క్షయం అవ్వాలంటే నేను ఆత్మని, నేను ఆత్మని అని పదే పదే గుర్తు చేసుకుంటూ వుండాలి.

అందుకే నువ్వు ఆత్మ అని అనుకోవడం కాదు అనుభూతి చెందాలి. నువ్వు అలా ప్రవర్తించిన రోజున నీ ప్రక్కవాడు నీ ప్రవర్తన గమనించలేకపోవచ్చు, నీకంటే గొప్పవాళ్ళు, నీకంటే పెద్దవాళ్ళు, గమనించలేకపోవచ్చు, కానీ పైనున్న పరమాత్మ ప్రతి క్షణం నీ నడవడిక

గమనిస్తూనే ఉంటాడు. నువ్వు ఏ ఆలోచనతో ఉంటున్నావో! ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నావో! అవన్నీ గమనించేవాడు నీ శరీరంలోనే వున్నాడు.

అందుకే ఆత్మ దర్శనం కాలేదు అంటే గతానివో, వర్తమానం లోనివో ఇంకా కర్మలు ఉన్నాయి. అందుకే ఇంకా దుఃఖం కలుగుతుంది, అంటే ఇంకా పాప కర్మలు ఉన్నట్టే. మరి ఇవన్నీ ఆత్మ దగ్గరికి చేరుకోనివ్వకుండా, పరమాత్మ దర్శనం కాకుండా ఆపుతాయి.

అందుకే ఎంతవరకు సాధన? అని అడిగితే నేను శరీరం కాదు ఆత్మ అని అనుభూతి పొందే వరకు సాధన అవసరం అని చెప్పాలి.

అందుకే బ్రహ్మదేవుడు అశ్వలాయన ఋషికి చెప్పిన ధ్యానం వల్ల లాభాలు ఏమిటి అంటే? 1) పాపాలను క్షయం చేసుకోవడం, 2)మరల పాపమే చేయకుండా వుండడం.

మనం కూడా ఈ రెండు ఎవరికో చెప్పడానికి కాదు. మన జీవితంలో అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడానికి. ఎందుకంటే ఇలాంటివన్నీ విన్నప్పుడు, ఇలాంటివన్నీ బాగా వంట పట్టించుకున్నప్పుడు ఏమరపాటుతో ఒక చిన్న అబద్ధం చెప్పడం కానీ, ఎవరిదైనా మనం తీసుకోవడం కానీ చెయ్యం. అంటే మనది కానిది వేరే వాళ్ళది తెలియకుండా తీసుకున్నా అది కూడా తప్పే అవుతుంది.

వాళ్ళు ఇస్తే మనం తీసుకోవడం వేరు. వాళ్ళకి తెలియకుండా వాళ్లది మనం తీసుకోవడం వేరు. అందుకే మాంసం తినడం ఒక రకం పాపం అయితే జీవితంలో చిన్న చిన్న పాపాలు చాలా ఉంటాయి. మనం ఎవరికైనా భయపడి లేదా మన స్వార్థం కోసం, మన సుఖం కోసం అబద్ధం ఆడతారు, కానీ ఈ చిన్న చిన్నవన్నీ పాపాలే. అంటే ఇక్కడ పాపం చేయించేది మనసే, పుణ్యం చేయించేది మనసే, మోక్షం కోరుకునేది మనసే కాబట్టి పాపం నుంచి పుణ్యం, పుణ్యం నుంచి మోక్షం వైపుకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలి.

మహాత్ములు మళ్ళీ తల్లి గర్భంలో పడటానికి ఇష్టపడరు.

ఎందుకంటే శుక మహర్షి లాంటి వాళ్లకి, వామ దేవుడు లాంటి వాళ్ళకి జన్మతః జ్ఞానం వచ్చేసింది, ప్రహ్లాదుడికి జ్ఞానం తల్లి గర్భంలోనే వచ్చింది. మరి అలాంటి జ్ఞానం రావాలి అంటే అలాంటి వ్యక్తులు కలియుగంలో వుండకపోవచ్చు, కానీ ఈ కలియుగంలో కూడా అలాంటి గొప్ప సద్గురువు పత్రిగారు దొరికి, ధ్యాన సాధన అందించడం జరిగింది.

మీరు కొంచెం శ్రద్ధ పెడితే ఎంతో జ్ఞానం ఈ జన్మలోనే నేర్చుకోవచ్చని పత్రి గారు చెప్పడం జరిగింది.

దుఃఖం ఉండకూడదు అంటే బలవంతంగా నవ్వడం కాదు. నేను ఆత్మ అని తెలుసుకుని జ్ఞానం పెంచుకుని, పుట్టుక సహజం, మరణం సహజం అన్న అవగాహన కలిగినప్పుడు నీకు దుఃఖం వుండదు.

కానీ గమనించుకోండి ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భర్త వల్ల కానీ, పిల్లల వల్ల కానీ, తల్లిదండ్రుల వల్ల కానీ, సమాజం వల్ల కానీ దుఃఖం రావచ్చు. మనం ముందు జన్మల్లో ఎవరెవరిని, ఎంత బాధ పెట్టి వచ్చామో? ఈ జన్మలో అవన్నీ తీర్చుకోవడానికి, ఆ కర్మలు అనుభవించడానికి శరీరం తీసుకుని వచ్చాం. పత్రిగారు చెప్పారు కదా "నీ వాస్తవానికి నువ్వే సృష్టికర్తవు" అని. మరి వర్తమానంలో నీకు దుఃఖం కలుగుతుంది అంటే నువ్వు గత జన్మలో వాళ్ళని ఏడిపించి వచ్చావు అని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే మహాత్ములు ఒక మాట చెప్పారు అంటే దాన్ని విచారణ చేసుకుంటూ మన కర్మల్ని దగ్ధం చేసుకోవాలి. అందుకే ఆశించి ధ్యానం చేయకూడదు అంటారు. అందుకే భగవద్గీతలో కూడా కృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు (4వ అధ్యాయంలో 19వ శ్లోకం)

శ్లో॥ యస్య సర్వే సమారమ్భాః కామసంకల్పవర్జితాః

జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణం తమాహుః పణ్డితం బుధా ః

తా :- ఎవరైతే కోరికలు, సంకల్పాలు విడిచిపెట్టి నన్నే ధ్యానిస్తారో నన్నే అంటే ఆత్మని ధ్యానిస్తూ ఉంటారో వారి కర్మలన్నీ క్షయం అయి

పోతాయి. వాళ్లనే పండితులంటారు అని చెప్పారు.

మరి అందరం కూడా ఆత్మ ధ్యానమే అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాసే' చేస్తున్నాం. అందుకే ఆత్మని ఆశ్రయించండి అనే గురువుగారు మనకి చెప్పారు. కోరిక లేకుండా సాధన చేయి, ఏ సంకల్పం లేకుండా చేయి. చేయవలసింది చేస్తే, రావలసినవి వస్తాయన్నారు.

ధ్యాన సాధనలో సంపదలు కాదు రావలసింది, పాపాలు పోవాలి, జన్మలు తగ్గించుకోవాలి. నేను ఆత్మను అనే అనుభూతిని పొందాలి.

ఎన్నో కర్మలతో జన్మలు తీసుకుని సాధన చేసి, సాధన యొక్క ఫలితాన్ని, సాధన యొక్క శక్తిని వర్తమానంలో అనుభవించేస్తే, వారి కర్మలు తీర్చుకోవడానికి మళ్లీ జన్మలు తీసుకోవాలి కదా? అందుచేత ఇదే చివరి జన్మ చేసుకోవాలి.

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.

వివేకవంతుడికి,
వివేక హీనుడికి తేడా ఏమిటి ?

ఎవరైనా పూర్ణజ్ఞానం పొందాలంటే వివేకం, వైరాగ్యం వుండాలని మహాత్ములంతా బోధించారు. మరి వివేకం ఎందుకు ఉండాలి? వైరాగ్యం ఎందుకు రావాలి? తెలుసుకుందాం.

ప్రాపంచిక విషయాల్లో వైరాగ్యం ఉండాలి, కాని పరమాత్మ విషయంలో ఆసక్తి ఉండాలి. అసలు ప్రాపంచికత, ఆధ్యాత్మికత అనే రెండింటి గురించి వివరంగా తెలుసుకున్నప్పుడు ఇది అర్థమవుతుంది.

వైరాగ్యం అంటే ప్రపంచంలోనే ఉంటూ, ఈ ప్రపంచంలోనివి ఏవీ శాశ్వతం కాదు అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఇది ఒక నాటకం! ఈ నాటకంలో నాది ఒక పాత్ర మాత్రమే అని అర్థం చేసుకోవాలి. నాటకం వేసేవాళ్ళు నాటకాన్ని ఎంత బాగా రక్తికెక్కించి, అందులో జీవిస్తూ, అది రియల్ అని అందరి చేత అనిపించుకుంటారో! అలాగే నువ్వు కూడా ఈ భూమిమీద కొన్ని పాత్రలు వేయడానికి వచ్చిన వాడివే! ఆత్మయైన నువ్వు ఒక తల్లిగా, తండ్రిగా, చెల్లిగా, అన్నగా, భర్తగా, భార్యగా, ఇలా ఎన్నో పాత్రలు వేస్తూ, ఆ పాత్రల్ని సరిగ్గా పోషించుకుంటూ, ప్రతీ పాత్ర నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటావు.

అలా ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటావో చిట్ట చివరి దశలో నీకు బంధాలను వదులుకునే ధైర్యం వస్తుంది. అప్పుడు నీకు కొద్ది కొద్దిగా ప్రాపంచికం అంటే వైరాగ్యం వచ్చినట్లే. అయితే ఈ వైరాగ్యం వచ్చినా, వైరాగ్యంతో పాటు వివేకం కూడా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ ప్రాపంచిక జీవితంలో ప్రతిదీ కావలసిందే, ప్రతిదీ అవసరమే అని అనిపిస్తూ వుంటుంది. కాని ఏది అవసరం? ఏది అనవసరం? అని తెలుసుకోవడమే వివేకం.

అందుకే శంకరాచార్యులవారు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అడుగుపెట్టిన

వారు తెలుసుకోవాల్సిన, ఆచరించవలసిన సాధనా చతుష్టయంలో ఈ వివేక, వైరాగ్యాలు చెప్పడం జరిగింది. అవి 1) నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము, 2) ఇహమూత్ర ఫలభోగ విరాగము.

1) నిత్యా నిత్య వస్తు వివేకము:

అంటే వివేకవంతుడికి ఈ సృష్టిలో ఏది నిత్యమైనది? ఏది అనిత్యమైనది? అన్న అవగాహన ఉండాలి. ఈ వివేకం లేకపోతే ఆధ్యాత్మికతలో ఏమి సాధించలేరు. అందుకే వివేకం మొదటి మెట్టు అని చెప్పడం జరిగింది.

ఇక్కడ నిత్యమైనది అంటే శాశ్వతమైనది, అనిత్యమైనది అంటే అశాశ్వతమైనది అని తెలుసుకోవాలి. ఇంకా ఆలోచిస్తే ఈ సృష్టిలో కనిపించని ఆత్మ అంటే భగవంతుడు ఒక్కడే శాశ్వతమైన వాడు. అంతేకాని కనిపించే ఈ ప్రపంచం కానీ, ఈ ప్రపంచంలోని వస్తువులు కానీ ఏవీ శాశ్వతం కాదు అన్నది అవగాహన చేసుకోవడమే నిత్య అనిత్య వస్తు వివేకం అంటారు.

అందుచేత వివేకవంతులు ఎలా ఉంటారో? వివేకహీనులు ఎలా ఉంటారో? తెలుసుకుందాం.

- ❖ వివేకహీనుడు ప్రేయోమార్గంలో పయనిస్తాడు అంటే ఈ కనిపిస్తున్న ప్రపంచం వైపు, ప్రపంచంలోని వస్తువులవైపు ఆకర్షితుడు అవుతాడు, కాని వివేకవంతుడు శ్రేయోమార్గంలో పయనిస్తాడు అంటే కనిపించని భగవంతుని వైపు ఆకర్షితుడు అవుతాడు.
- ❖ వివేక హీనుడు సుఖాలు, భోగాల కోసం ధనసంపాదనమీదే దృష్టి ఉంచుతాడు, కాని వివేకవంతుడు దుఃఖనివారణ కోసం జ్ఞాన సంపాదన మీద దృష్టి ఉంచుతాడు.
- ❖ వివేకహీనుడు ధన సంపాదనకు జీవితాన్ని వినియోగిస్తాడు, కానీ వివేకవంతుడు జ్ఞాన సంపాదనకు జీవితాన్ని వినియోగిస్తాడు.
- ❖ వివేకహీనుడు తాత్కాలిక సుఖ, సంతోషాలు పొందటానికి

ప్రయత్నిస్తాడు, కాని వివేకవంతుడు శాశ్వతమైన ఆనందం కోసం భగవంతుని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

- ❖ వివేకహీనుడు సత్యాన్ని, ధర్మాన్ని ఆచరించడు, కాని వివేకవంతుడు ఆచరిస్తాడు.
- ❖ వివేకహీనుడు ప్రపంచం వైపు ప్రయాణిస్తాడు, కాని వివేకవంతుడు ఆత్మ వైపు ప్రయాణం చేస్తాడు.
- ❖ వివేకహీనుడికి గురువు చెప్పింది అర్థం కాదు, అజ్ఞానంతో భోగంవైపు పయనిస్తూ దుఃఖంలో జీవిస్తాడు, కాని వివేకవంతుడు గురువు చెప్పింది అర్థం చేసుకుని, జ్ఞానంతో యోగంవైపు పయనిస్తూ ఆనందంలో జీవిస్తాడు.
- ❖ వివేకహీనులు ప్రాపంచిక జీవితం వైపు మొగ్గు చూపుతూ, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషాలు వదలకుండా నేనే గొప్ప అనే అహంకారంతో జీవిస్తూ ఉంటాడు, కాని వివేకవంతుడు ఈర్ష, అసూయ, ద్వేషం లేకుండా అంతా ఒక్కటే అనే భావంతో వినయంతో జీవిస్తాడు.
- ❖ వివేక హీనుడు తనకంటే తక్కువ వారిని చులకనగా చూస్తాడు, కానీ వివేకవంతుడు ఎవరిని చులకనగా చూడడు.
- ❖ వివేక హీనుడు తానే బాగుండాలి అనుకుంటాడు, కాని వివేకవంతుడు అందరూ బాగుండాలని అనుకుంటాడు.
- ❖ వివేకహీనుడు తన సుఖం కోసం ఎదటి వాళ్ళని బాధ పెడతాడు, మాంస భక్షణ చేస్తాడు, అందరినీ బాధపెడతాడు, కాని వివేక వంతుడు ఎవరిని భాధించదు, ఇతరుల సుఖం కోసం చూస్తాడు, అందరినీ సంతోష పెడతాడు.
- ❖ వివేకహీనుడు తాను సంపాదించుకున్నవి తనకోసం, తన కుటుంబం కోసం, తన వారి కోసమే అనుకుంటాడు, కాని వివేకవంతుడు గురువు ద్వారా సంపాదించుకున్న జ్ఞానం అందరికోసం అనుకుంటాడు.

- ❖ వివేకహీనుడు ప్రపంచం శాశ్వతం అనుకుంటాడు, కాని వివేకవంతుడు ఈ ప్రపంచమే కాదు, ప్రపంచంలో ఉన్నవి కూడా అశాశ్వతం అని అనుకుంటాడు.
- ❖ వివేకహీనుడు మాట ఇస్తాడు కానీ నిలబెట్టుకోలేడు, కాని వివేక వంతుడు మాట ఇవ్వడు, ఇస్తే ఎంత కష్టమైనా నిలబెట్టుకుంటాడు.
- ❖ అలాగే వివేకహీనుల కోపం లోక వినాశకరం కాని వివేకవంతుడి కోపం లోక కళ్యాణకరం.

అందుచేత ఎవరైనా గొప్పగా ఎదగాలి, ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి. సత్యంలో జీవిస్తూ, ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ వివేకవంతుడిగా ఎదగాలి, అంతేకాని వివేకహీనుడిగా బ్రతకకూడదు.

2) ఇహ మూత్ర ఫల భోగ విరాగం:-

ఎవరైనా పూర్ణజ్ఞానం పొందాలంటే వివేకంతో పాటు వైరాగ్యం అంటే విరక్తి కూడా కలిగి ఉండాలని పెద్దలు చెబుతారు. శంకరాచార్యుల వారు కూడా సాధనా చతుష్టయంలో ఏమన్నారంటే?

ఇహ మూత్ర ఫలభోగ విరాగం అంటే ఇహ లోకంలో కానీ, పరలోకంలో కానీ ఏ విధమైన ఫలితం ఆశించకూడదు. ఏదో పొందాలి ఏదో రావాలి అనేటువంటి కోరికలు ఉండకూడదు. ఏ పని చేసినా నిష్కామంగా చేయాలి, కతృత్వ భావం లేకుండా చేయాలి.

ఎందుచేతనంటే సృష్టిలో చేయవలసింది చేస్తే, రావలసింది అదే వస్తుంది, దానికోసం కోరవలసిన పనిలేదు.

అలా ఎవరైతే సృష్టి నియమం తెలుసుకొని దానికి అనుగుణంగా జీవిస్తారో వారు కచ్చితంగా చేసిన దానికి తగ్గ ఫలితం పొందే తీరుతారు.

అందుచేత పూర్ణజ్ఞాని కావాలనుకునేవారు శంకరాచార్యుల వారు చెప్పినటువంటి వైరాగ్యం కూడా పాటించాలి. ఎవరైతే ఈ రెండు అంటే వివేకము వైరాగ్యం పాటిస్తారో వారు పూర్ణజ్ఞాని కాగలుగుతారు జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు.

అహంకారం ఎందుకు వస్తుంది?

సద్గురువులు ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అంటే అహంకారం వుండకూడదు అంటారు.

అలాగే ఉపనిషత్తులలో కూడా "అహంకారం ఉంటే ఆత్మజ్ఞానం అబ్బదు" అని వుంది.

అందుచేత ఎవరినైనా ఆత్మజ్ఞానిగా ఎదగకుండా చేసేది అహంకారమే. మరి అహంకారం ఎందుకు వస్తుంది? అంటే నేను ఆత్మను అన్నట్టుగా జీవించే వాళ్లకు అహంకారం ఉండదు. కానీ ఈ "శరీరం నేను" అన్నట్టుగా జీవిస్తే అహంకారం ఉంటుంది.

ఈ అహంకారం ఉంటే! అంటే శరీర భ్రాంతి ఉంటే ఆత్మజ్ఞానం రాదు. ఎందుకంటే ఇంద్రియాలు అన్నింటికీ ఆత్మ వల్లే శక్తి వస్తుందని తెలిసినా, ఆత్మను విస్మరించి ఈ శరీరంతో నేను చేస్తున్నాను అనే భావం వున్న ప్రతి వాడికి అహంకారం ఉంటుంది. ఎన్నో శాస్త్రాలు చదివి, ఎన్నో వేద వేదాంగాలు చదివిన వాళ్ళు కూడా ఏదో ఒక క్షణంలో మాయకి వశమై అహంకారాన్ని పెంచి పోషించుకుంటూనే వుంటారు.

సద్గురువు వచ్చినప్పుడు "శరీరం నేను" అనుకునే అజ్ఞానం మనలో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా పోతుంది. " నేను ఆత్మని" అనే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది. కానీ అజ్ఞానం పోయినా! సృష్టి అంతా నిండి ఉన్న మాయకి వశమైనప్పుడు మళ్లీ 'శరీరమే నేను' అనే భ్రాంతిలో ఉంటారు. ఎంతగా ధ్యాన సాధన చేస్తారో! అంతగా మాయని జయించే శక్తి కూడా వచ్చి, అహంకారం కూడా తగ్గించుకుంటూ ఉంటారు.

అహంకారం తగ్గుతుందనడానికి గుర్తు మనలో వినయం పెరగడమే. అసలు ముందు ఎవరి దగ్గర వినయం ప్రదర్శించాలి? అంటే పరమాత్మ దగ్గర, ప్రకృతి దగ్గర, గురువు దగ్గర వినయంగా ఉండాలట. భగవంతుడి ముందు అహంకారం ప్రదర్శించకూడదు. నేనేమి అహం

ప్రదర్శిస్తున్నాను? అని అనవచ్చు. కానీ భగవంతుడు ఈ ప్రకృతి ద్వారా అన్ని రకాల జీవుల సంతోషం కోసం ఇచ్చినవన్నీ కూడా, నావి అని అనుకోవడం, ఏది చేసినా నేను చేస్తున్నాను అని అనుకోవడమే అహంకారం.

అంటే అలా నేను, నాది అని ఎంతవరకు అనుకుంటాం? ఆత్మజ్ఞానం అనుభవంలోకి రానంతవరకు. ఈ భావం ఉన్నంత వరకు ఇది నాది, దీన్ని నేను సంపాదించాను, ఇవన్నీ నా వల్లే జరుగుతున్నాయి అని అనుకుంటే అహంకారం ప్రదర్శిస్తున్నట్టే అని మహాత్ములు బోధిస్తారు.

ఎందుచేతనంటే? అసలు నీదంటూ ఈ భూమిమీద ఏదీ లేదు. నువ్వు పుట్టినప్పుడు తెచ్చావా? వెళ్లేటప్పుడు పట్టుకెళ్తావా? అంటే ఏదీ తేలేదు అలాగే ఏదీ పట్టుకెళ్ళలేవు. ఏదో గత జన్మలో చేసుకున్న పుణ్యం వల్ల అవి పొందగలిగావు. నీలా అందరూ పొందలేదు కదా?

ఈ శరీరంతో చేసే సాధన వల్లే, ఆ జ్ఞానం నీకు వస్తుంది. నువ్వు సాధన కోసం గురువుగారి దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు నీకు అహంకారం లేకుండా చూసుకో.

"నాకు ఏ పనీ చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు, నేను నిమిత్త మాత్రుడను" అన్నావంటే అహంకారపడుతున్నావన్న మాట, ఈ అహంకారం చేతకానితనానికి నిదర్శనం.

నేను శరీరం అనుకుంటే అహంకారం. నేను ఆత్మని, నేనే కాదు సృష్టిలో ప్రతి జీవిలోనూ ఆత్మ ఉంది, అన్నింటిలో భగవంతుడే ఉన్నాడు అని తెలుసుకున్న రోజున నీలో అహంకారం పోతుంది.

ఈ అహంకారం పోవాలి అంటే ముందు నేను శరీరము అనే భ్రాంతిని పోగొట్టుకోవాలి. కానీ నేను ఆత్మను అని ఆచరణలో పెట్టుకునే వరకు అహంకారం వుంటుంది. గురువు దగ్గర తెలుసుకోవడం జ్ఞానం అయితే గురువు ఇచ్చిన జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకుంటే విజ్ఞానం

అవుతుంది.

అందుకే గురువులు, మహాత్ములు చెప్పేది ఏంటంటే? తెలుసుకున్న విషయాలు అనుభవంలోకి రానప్పుడు మాయ పుడుతుంది. మాయలో పడినప్పుడు మళ్ళీ అహంకారం వస్తుంది. అందుకే వశిష్టుల వారు ఏం చెప్పారంటే? ప్రతి మానవుడికి అష్ట మదాలు వుంటాయి. మదాలు అంటే అహంకారాలు. ఈ ఎనిమిది రకాల మదాలు ఎదగనివ్వకుండా, క్రిందకు దిగజారుస్తూ ఉంటాయట.

నేను ఆత్మనని తెలుసుకున్నాను అనడమే మొదటి అహంకారం. తెలుసుకోవడం కాదు, నేనే అది అయి ఉన్నానని అనుభూతి పొందాలి. పొందినప్పుడు ఇంకా తెలుసుకోవాల్సింది ఉంది అనే భావం నీలోకి వస్తుంది.

అంటే నా జీవితం ఎంత ఉందో నాకు తెలియదు. నా మరణం ఎప్పుడో తెలియదు. ఈ దేహాన్ని వదిలిపెట్టేలోగా నేను ఎంత జ్ఞానం నేర్చుకోవాలో అని ఒక్క నిమిషం టైం వేస్ట్ చేయకుండా ప్రతి నిమిషం నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి.

మాయకు వశమైన మానవుడు అష్టమదాలతో వుంటాడు. ఈ అష్టమదాలని వదిలించుకోవాలి. మరి ఈ అష్టమదాల గురించి కొంచెం క్లుప్తంగా చెప్పుకుందాం. మనల్ని ఆత్మని చేరుకోనివ్వకుండా, నేను ఆత్మని అనే భావన మనకి రానివ్వకుండా ఆపే ఈ అష్ట మదాలని తెలుసుకుంటే అవి మనకు వున్నాయా? లేదా? అనేది తెలుస్తుంది. అవి వుంటే ఆత్మానుభూతి పొందలేను అని తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే వాటిని వదిలించు కోగలుగుతారు.

నేర్చుకున్న ప్రతీది ఆచరణలోకి రావాలి అని గురువులు చెప్తారంటే? "ఆచరణలో లేని జ్ఞానం ఎంత విన్నా నీటి మీద రాతలాగా చెరిగిపోతుంది. ఆచరణలో ఉన్న జ్ఞానం రాతి మీద రాతలాగా నీ హృదయంలో శాశ్వతంగా నిలిచిపోతుంది".

నిలిచిపోయేటట్టు చేసుకోగలిగే శక్తి ప్రతి మానవుడికి, ప్రతి సాధకుడికి ఉంది. అందుకే "గురువులాంటి గొప్ప దాతలు ఎవరు వుండరు" అని చెప్తారు. ఎందుకంటే ప్రాపంచిక దానం ఏదైనా పరిమితమైన దానం, ఈ జన్మ వరకు చేయగలరు. కానీ ఒక సద్గురువులు మాత్రమే ఈ జన్మకే కాదు మరుజన్మకు కూడా ఉపయోగపడే జ్ఞానదానం చేస్తారు.

ఆనాటి నుంచి ఈనాటి వరకు సద్గురువులు ఎంతో జ్ఞానాన్ని వాళ్ళ శిష్యులకి బోధించారు. అదే పరంపరగా మన పత్రి గారు కానీ, మన రాఘురావు గారు కానీ మనకి ఎంతో అందిస్తున్నారు. మనం అందుకుంటూ, మరొక్కసారి తెలిసిన విషయాలు మననం చేసుకుంటూ, మన హృదయంలో పదిల పరుచుకుంటున్నాం.

మనకి ఆత్మానుభూతి కలగకుండా చేసే ఈ అష్టమదాలు అంటే ఇన్ని అహంకారాలు ప్రతి మానవుడికి ఉంటాయి అవి తెలుసుకుందాం.

అష్టమదాలు:-

1) కులమదం:- అంటే నేను గొప్ప కులంలో పుట్టాను. మా కులం గొప్పది అని ఎవరికి వాళ్ళు తక్కువ కులం వాళ్ళని చులకనగా చూడటం అన్నది కులమదం. ఎవరు ఏ కులం వాడు అయినా అనుభవం కోసం ఆ కులంలో పుట్టాడే కానీ వాడూ ఆత్మే. అందుచేత ఆ మదం వుండకూడదని వశిష్టుల వారు బోధించారు. అసలు ఏ కులంలో పుట్టాము అన్న దాని నుంచి మొదలవుతుందట అహంకారం. అంటే పుట్టిన శరీరాన్ని చూస్తున్నారు, శరీరాన్ని చూసుకుని నేను ఈ కులం వాడిని అని అహంకారం పెంచుకుంటున్నారు.

2) ధనమదం:- ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా డబ్బు ఉన్నవాడి వెనకాలే పరిగెడుతుంది. ఆ డబ్బు ఉన్నవాడికే విలువ, డబ్బు లేని వాడికి విలువే లేదు. అందుకే డబ్బు ఉన్నవాడు ఎంతో గర్వం ప్రదర్శిస్తాడు, అహంకార పూరితంగా ప్రవర్తిస్తాడు. ఎవరిని లెక్కచేయడు, డబ్బులేని వారిని చులకనగా,

తక్కువగా చూస్తాడు.

ఈ ధన మదం కూడా ఆత్మని చేరుకోనివ్వదట. చూడండి డబ్బున్న వాళ్ళ దగ్గరకెళ్లి ధ్యానం చేయండి అంటే ఏమంటారు? నాకు ఎక్కడ తీరికండి, అస్సలు ఖాళీ వుండదు అంటారు. కానీ రోగంతో మంచం మీద పడితే? రేపు మృత్యువు వస్తే? ఖాళీ లేదంటారా? అనరు.

ఆకలి వేస్తే తినడం మానుతున్నారా? నిద్ర వస్తే పడుకోవడం మానుతున్నారా? ఏదీ మానరు. అంటే వీళ్ళకి ఆత్మను తెలుసుకునే అర్హత ఇంకా లేదేమో అనిపిస్తుంది. ఈ ధన మద అహంకారంతో వున్నవారు ఆత్మని తెలుసుకోలేరు.

3) పదవీ మదం:- రాజకీయంలో పెద్ద పెద్ద పదవులు రాగానే అహంకారం వస్తుంది. నేను ఫలానా మినిస్టర్ని, ఫలానా వాడిని అనుకుంటూ అహంకారం ప్రదర్శిస్తారు.

మరి అలా దేహపరంగా పదవి రావచ్చు, కానీ ఆత్మ పరంగా ఏం వచ్చింది? అందుకే పదవులు ఉన్నా, డబ్బు ఉన్నా, పెద్ద కులంలో పుట్టినా, ధ్యాన సాధన ఉన్నవాడే ఆత్మానుభూతిని పొందగలడు కానీ సాధన లేనివాడు పొందలేడని తెలుసుకోవాలి.

4) విద్యా మదం:- చదువు ఉంది, డిగ్రీలు ఉన్నాయి, పెద్ద ఉద్యోగం వుందనుకుంటారు. ఇంకా నేను పండితుడిని, ఎన్నో ఉపన్యాసాలు ఇస్తాను అనుకుంటారు. అసలు ఈ చదువులూ, డిగ్రీలు, డాక్టర్లు, లాయర్లు ఎంత చదువు చదివినా పరమాత్మ దృష్టిలో ధ్యానసాధన చేయలేని వాడు అహంకారి కిందే వస్తాడు. ఆ అహంకారమే వాడిని ఆత్మానుభూతి పొందకుండా చేస్తుంది.

5) రూప మదం:- నేను అందంగా ఉన్నాను అనే మదం. ఇది చాలా ఎక్కువ మందికి ఉంటుంది. నేను ఇంత, నేను అంత, నేను అందగత్తెని, ఇది కూడా ఆత్మని చేరుకోకుండా చేస్తుంది.

6) వంశ మదం:- వంశం అంటే తరతరాల నుంచి ఏ వంశంలో పుడితే అది మా వంశం అంటారు. మాది గొప్ప వంశం అని చెప్పుకుంటారు కొంతమంది. ఇది కూడా అహకారం క్రిందకే వస్తుంది. వీరు కూడా ఆత్మానుభూతి పొందలేరు.

7) ఆశ్రిత మదం:- అంటే కొంతమందికి పరోపకారం చేయడం చాలా ఇష్టం. మంచిదే కానీ చేయగా చేయగా నలుగురూ పొగిడినప్పుడు నేను కాబట్టి ఈ ప్రజలను ఉద్ధరించగలుగుతున్నాను, వీళ్ళకి ఏం కావాలన్నా చేయగలుగుతున్నాను అనుకుంటారు. ఇక్కడ సాత్విక గుణం ఉంది కానీ సాత్విక అహంకారం కూడా ఉంది. పరమాత్మ చేయిస్తున్నాడు అనడు, నేను చేస్తున్నాను, నేను వీళ్ళకి సాయం చేస్తున్నాను అంటాడు. అలా జనం పొగిడినప్పుడు అహం పెరుగుతుంది. వీరు కూడా ఆత్మను పొందలేరు.

8) భార్యా పుత్రుల మదం :- మంచి భార్య ఉన్నా, మంచి భర్త వున్నా, మంచి పిల్లలు వున్నా కూడా అహంకారం వస్తుందట.

అలా ఈ ఎనిమిది రకాల మదాలలో ఏది ఉన్నా ఆత్మానుభూతి పొందలేరు అని వశిష్టులు వారు చెప్పడం జరిగింది.

వశిష్టుల వారు ఈ ఎనిమిది అహంకారాలు చెప్తూ ఇంకా ఏమన్నారంటే? మానవుల్లో ఎక్కువ పీడించేది విద్యా మదం, రూప మదం, ధన మదం అన్నారు. మిగతావి చాలా కొద్దిగానే వుంటాయట. కాని ఈ మూడే సర్వనాశనం చేస్తాయి అని వశిష్టుల వారు చెప్పారు.

ఇప్పుడు జనానికి ఎక్కువ ఉండేది అవే. మంచి చదువు, మంచి డబ్బు, మంచి అందం ఉందని. మరి చదువులో గొప్పవాడైనప్పుడు పెద్ద ఉద్యోగం రావచ్చు. డబ్బు ఉంటే పదవులు సంపాదించవచ్చు. రూపం వుంటే ఏ సినిమా యాక్టరో అయిపోవచ్చు. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఈ మూడు మదాలతోటి వున్నవారు ధ్యానంలోకి రాలేరు, జ్ఞానమూ పొందలేరు. అందుకే అహంకారం వుంటే ఆత్మని చేరుకోలేరు, ఆత్మజ్ఞానం పొందలేరు,

ఆత్మనుభూతి పొందలేరు అని తెలుసుకోవాలి.

అహంకారమే కదా, అదే పోతుంది అనుకున్నావంటే అదీ అహంకారపడటమే! ఇది చాలా విచిత్రమైనది.

ఎంత బలం వుంటే అంత అహంకారం, ఎంత విద్య వుంటే అంత అహంకారం, ఇక్కడే ప్రతి ఒక్కరూ మేల్కోవాలి, అంటే భగవంతుడు వీటిని మనకు ప్రసాదించింది మన గొప్పతనాన్ని ప్రదర్శించటానికి కాదని, మనం ఆనందించి ఇతరులకు పంచి పెట్టడానికని గ్రహించాలి.

అంతేకాదు అహంకారం వున్నవాడికి ఇంద్రియ శక్తులు కూడా నశిస్తూ వుంటాయి అని చెప్పారు. అహంకారం పెరిగినప్పుడు ఈర్ష్య, అసూయ అనేవి రెండు పెరుగుతాయి. ఈ రెండే అహంకారాన్ని పెంచి పోషిస్తూ ఉంటాయట.

ఈర్ష్య:- తనకంటే ఎవరైనా గొప్పవాళ్ళు ఉన్నప్పుడు ఈర్ష్య వస్తూ ఉంటుంది.

అసూయ:- తనకు లేనిది వాడికి ఉన్నప్పుడు అసూయ వస్తుంది.

ఈ రెండు అహంకారానికి తోడట. అందుకే అహంకారంతో ఆగిపోదు, మళ్ళీ ఇంకో రెండు కొత్తవి పోగవుతాయి. ఎప్పుడూ వాళ్ళ గురించి ఆలోచిస్తే మనకి ఆత్మజ్ఞానం ఎప్పుడు వస్తుంది? అందుకే అహంకారం అనే మొలకే ఉండకూడదు. అది ఎలా పుట్టింది అంటే 'శరీరమే నేను' అనే భావనే నీ అహంకారానికి కారణం.

ఆత్మ నేను అనే భావంలో ఉంటే అందరూ ఆత్మలేకదా? నీకంటే ఎవరు ఎక్కువ? ఎవరు తక్కువ? అందుచేత నేను ఆత్మను అని అర్థమైనవారికి అహంకారం వుండదు అంటారు.

గురువు అందుకే "నువ్వు శరీరం కాదు ఆత్మవి" అని పదే పదే గుర్తు చేస్తూ ఉంటాడు.

ఇవన్నీ ఎందుకు రోజూ చెప్పుకుంటున్నాము అంటే? ఇవన్నీ మననం చేసుకుంటూ ఎదగడానికి ప్రయత్నిస్తూ మాయకి వశమవ్వకుండా

ఉండగలగడానికి. అందుకే ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా సాధన చేసుకోవాలి, పుస్తకాలు చదవాలి, ఎన్నో నేర్చుకోవాలి, అంతర్ ప్రజ్ఞ బయటకి వచ్చేవరకు ఈ సత్ గ్రంథ పఠనం చేయాలి.

అందుకే పత్రిగారు ఒక యోగిగా ఎదగాలంటే సాధన, సజ్జన సాంగత్యం, సత్ గ్రంథ పఠనం చేయమన్నారు. సాధన వల్ల మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. సజ్జనులతో సాంగత్యం వల్ల అజ్ఞానం పోతుంది జ్ఞానిగా ఎదుగుతారు. సత్ గ్రంథ పఠనం వల్ల నేను ఆత్మను అని తెలుస్తుంది.

అలా నేను ఆత్మని అనుకున్నప్పుడు నువ్వు ఆత్మకి దగ్గర అవుతావు. అంతర్ ప్రజ్ఞ బయటకి వస్తూ ఉంటుంది. అంతర్ ప్రజ్ఞ అంటే కనబడని లోకాల గురించి ఏదైతే నీ ఎరుకలోకి వస్తుందో అది నీ అంతర్ ప్రజ్ఞ.

అందుకే గురువులు అహంకారం వుండకూడదు అంటారు. అహంకారం అంటే? నేను శరీరము అనే తీవ్రాతి తీవ్రమైన భావం, ఆ భావం వల్ల మదాలు పెంచుకుంటూ ఆత్మకి దూరమవుతారు.

ధ్యానం అంటే నీ ఆత్మతో అనుసంధానం అవడం. అది అయినప్పుడే నీకు ఆ ప్రజ్ఞ బయటికి వస్తుంది. అందుకే అహంకారం వుండకూడదు అనేది. అందుకే గమనించండి పూర్వం గురువులు శిష్యుడికి ఆ అహంకారం తగ్గాలనే ఎంత కోటీశ్వరుడైనా సరే భిక్షాటనకి పంపించే వారట. ఎందుకు? అంటే ఎప్పుడైతే ఎదుటివాడి ముందు చేయి చాపుతున్నావో నీలో అహం చచ్చిపోతుంది అని.

నేను కోటీశ్వరుడు కదా? నేనెందుకు బిక్షకి వెళ్ళాలి? అని బుద్ధ భగవానుడు అనుకోలేదు. తనలో అహం పెరిగితే, మళ్లీ దిగజారిపోతానేమో! అని ఒక చక్రవర్తి కుమారుడు అయినా, ఇంకొక చక్రవర్తికి అల్లుడు అయినా, ఆయన భిక్ష చేసే భోంచేశేవాడట.

అందుచేత ‘నేను ఆత్మని’ అనే భావంలో జీవించగలిగితే అహంకారం పూర్తిగా నశిస్తుంది.

అహంకారం ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?

అహంకారం అంటే ఒక రకంగా గర్వం అని చెప్పుకోవచ్చు. ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చాక ఆత్మానుభూతి కలగలేకపోవడానికి కారణం అహంకారం. ఈ అహంకారం రావడానికి కారణాలు తెలుసుకుని దాన్ని రాకుండా చూసుకోవాలి, లేకపోతే మాయకు వశమై దాన్ని ప్రదర్శిస్తూనే వుంటారు.

నేను ఇంత సాధన చేస్తున్నాను, ఇంత జ్ఞానం వింటున్నాను, నాకు ఎంతో జ్ఞానం తెలుసు కానీ సాధించవలసింది ఎందుకు సాధించ లేకపోతున్నాను అనే అనుమానం చాలామందికి వస్తుంది. ఆ అనుమానం పోగొట్టడానికే మహాత్ములు ఎన్నో రకాల గ్రంథాల ద్వారా మనకి ఈ అహం ఎన్ని రకాలుగా ఉంటుంది? దాన్ని ఎలా పోగొట్టుకోవచ్చు? అని చెప్పడం జరిగింది.

ఎవరైనా ధ్యానంలోకి రానప్పుడు అహంకారం గురించి తెలియకపోవచ్చు. కాని ధ్యానంలోకి వచ్చాక అహంకారం గురించి తెలుస్తుంది. అందుకే ప్రాపంచకంలో అహంకారం లేనట్టుగా ఉంటుంది.

ఈ అహంకారం మూడు రకాలుగా వుంటుందట.

1) స్థూల అహం, 2) సూక్ష్మ అహం, 3) వాస్తవిక అహం

1) స్థూల అహం:- అంటే పూర్తిగా 'నేను శరీరం' అనే భావం తప్పించి రెండో భావం వాళ్ళకి ఉండదు. ఎందుకంటే శరీరం కనిపిస్తుంది కాబట్టి. పుట్టినప్పటి నుంచి ఈ శరీరానికి ఒక పేరు పెట్టి, ఆ పేరు తోటే అందరూ పిలవడం, వాడు కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం అన్నీ కూడా శరీరమే వాడు అన్నట్టుగా భావించబట్టే! అంతేకాదు అందరూ శరీరాన్నే గొప్పగా పొగడడం, విమర్శించడం అంటే వాడు ఇలా వుంటాడు, వాడు అలా వుంటాడు, నల్లగా వుంటాడు, తెల్లగా వుంటాడు, పొడుగ్గా వుంటాడు, అందంగా వుంటాడు అని శరీరానికే అన్నీ ఆపాదిస్తారు. అలా శరీర భ్రాంతిలో వుంచేదే స్థూల అహం.

ఇంక వాళ్ళకి రెండో ఆలోచన ఉండదు. నేను చేస్తున్నాను! అంటే అజ్ఞాన దశలో ఉంటారు. నాకు రోగం వచ్చింది అంటారు అంటే వచ్చింది శరీరానికేగా, అలాగే నా కండలు ఎలా పెరిగాయి చూడండి అంటారు అంటే శరీరానికేగా కండలు పెరిగింది? అలా ఏదైనా సరే తాను శరీరం అన్నట్టుగానే జీవిస్తారు.

వీళ్ళు ఎక్కువ మాంసాహారానికి, మద్యానికి బానిసలు అవుతారు. అవే సేవిస్తూ ఉంటారు. ఆ లక్షణాలు ఉన్న వాళ్ళు అంటే పూర్తిగా స్థూల అహంలో వున్నవాళ్ళు పత్రిగారి లాంటి సద్గురువు దగ్గరకి చేరినప్పుడు ఆ మాటలు వింటున్నప్పుడు వీళ్ళ అహంకారం కొద్ది కొద్దిగా తగ్గుతూ వుంటుంది.

ఎందుకంటే గురువు నువ్వు శరీరం కాదు, నువ్వు ఆత్మ అని చెబుతాడు. అది విని నేను శరీరం కాదా? నేను ఆత్మనా? అని విచారణ చేస్తూ కర్మ సిద్ధాంతం నేర్చుకోవడం మొదలు పెడతారు. అలా వినడం వల్ల స్థూల అహం తగ్గుతూ ఉంటుంది.

ఎంతసేపూ నేను శరీరం అనుకుంటూ ఆ శరీర బాగు కోసమే ఆలోచించేవారు ఈ సద్గురువు దగ్గరికి రాగానే ఎందుకు మారతారు అంటే? గురువుకి త్రికరణ శుద్ధి ఉంటుంది. లోక కళ్యాణం కోసమే గురువు ఆలోచిస్తాడు. అందుకే వాళ్ళ వాక్కు అంత ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ స్థూల అహం ఉన్నవాళ్లు పూర్తిగా తమో గుణంలో ఉన్నట్టే. అందుకే వాళ్ళకి శరీరం నేననే భావం ఒక పట్టాన పోదు. వీళ్ళు బలులిచ్చినా, మధ్యపానం సేవించినా, మాంసాహారం తిన్నా ఆ సద్గురువు యొక్క మాటల వల్ల అవన్నీ మానేస్తారు. ఆ మాటే వాళ్ళని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఆ స్థూల అహాన్ని మెల్లి మెల్లిగా తగ్గించుకుంటూ వుంటారు.

2) సూక్ష్మ అహం:– ఇది రజోగుణంలో ఉన్నవారికి వుంటుంది. అంటే ఇక్కడ మనసు యొక్క ప్రభావం ఎక్కువ వుంటుంది. అందుకే వీళ్ళు అందరికంటే నేనే గొప్ప, నాకే పేరు రావాలి అనే భావంతో, కీర్తి ప్రతిష్టలు,

పేరు, డబ్బు కోసమే పాటు పడతారు. వీరు పూజలు ఎక్కువ చేస్తారు.

కానీ ఆ పూజలన్నీ దేని కోసం అంటే? డబ్బు కోసం, కీర్తి ప్రతిష్టల కోసం, తన సంతానం కోసం, తన భార్య పిల్లల కోసం లేదా తన కుటుంబం బాగుండాలని చేస్తారు. వీళ్ళు మనసు యొక్క కోరికలకు బానిసలు. నేను ఇలా ఉండాలి, అందరూ నన్ను గొప్పగా పొగడాలి, నాకే డబ్బు వుండాలి, పదవులు వుండాలి, కీర్తి ప్రతిష్టలు వుండాలి అనుకుంటే అది మనసు యొక్క ప్రభావం.

సూక్ష్మ అహం ఉన్నవాళ్ళు రజోగుణంలో ఉంటారు కాబట్టి మనో భావంలో వుంటారు. వీళ్ళు పూజలు చేస్తారు, కానీ మోక్షం మాత్రం కోరుకోరు. ఇదే వీళ్ళల్లో వున్న అహం, ఇది వీళ్ళకి ఎప్పుడు పోతుందంటే? సద్గురు బోధలు విని సాధన చేసినప్పుడు పోతుంది.

స్థూల అహంతో ఉన్నవారు బోధ విని కొంచెం గుణం మార్చుకుంటారు. మాంసం మానేస్తారు. అక్కడి నుంచి మెల్లి మెల్లిగా ఎదుగుతూ ఉంటారు. అందుకే సద్గురువు బోధ విని సాధన చేసినప్పుడు ఈ సూక్ష్మ అహం కూడా పోతూ ఉంటుంది. ఒక్కసారే పోదు. సాధన చేయగా చేయగా మనసు ప్రభావం తగ్గుతూ వుంటుంది. ఎప్పుడైతే మనసు ఆత్మ వైపు తిరిగిందో మెల్లి మెల్లిగా ఆ సూక్ష్మ అహాన్ని తగ్గించుకుంటారు.

3) వాస్తవిక అహం:- సాత్విక గుణంలో ఉన్నవారికి ఈ వాస్తవిక అహం ఉంటుంది. వీళ్ళకి సత్యము, ధర్మము తెలుసు. అన్నీ మంచి పనులు చేస్తారు, ధర్మ కార్యాలు చేస్తారు. కానీ వీళ్ళు ఇంకా నేను వేరు, దైవం వేరు అనే భావంలో ఉంటారు. అంటే ఇక్కడ ఇంకా ద్వైతం పోదు, అద్వైతం రాదు. సాధన చేయగా చేయగా అంటే సాత్వికంలో సాధన మొదలుపెట్టి సాధన తీవ్రత పెంచే కొద్ది శుద్ధ సాత్వికంలోకి వస్తారు. అప్పుడు దైవము నేను ఒకటే అని తెలుసుకుంటారు.

అందుకే మహాత్ములు చాలా గొప్పగా చెప్పారు. అహంకారం ఒక తప్పుడు వస్తువు లాంటిదట. "ఎప్పుడైతే తప్పుడు వస్తువును మనం

ప్రేమించి మన దగ్గర వుంచుకుంటామో, మంచి వస్తువులన్నీ చేజారి పోతాయట". అహంకారం తప్పుడు వస్తువు అయితే! ప్రేమ, కరుణ, దయ, సానుభూతి, త్యాగం, సేవ అనే మంచి వస్తువులు ఒక్కొక్కటి మనల్ని వదిలిపోతాయి.

అందుకే అహంకారం లాంటి తప్పుడు వస్తువుని నీ దగ్గర వుంచు కోవడానికి ప్రయత్నించకు. కొంతమందికి వాళ్ళకి అహంకారం ఉందని చెప్పినా కోపమే, ఇది తప్పని చెప్పినా కోపమే. అందుకే అహంకారం వున్నప్పుడు ఏమవుతుంది? ఈ మంచి గుణాలన్నీ కపటం అనిపిస్తాయి, నాటకం అనిపిస్తుంది. ప్రేమ, కరుణ, సానుభూతి, దయ, త్యాగం, సేవ అవన్నీ ఉన్నాయి. కానీ నీ హృదయంలో నుంచి రావాలి.

చూడండి మనం చెడ్డది ఒక్కటి ప్రేమిస్తే, మంచివి ఎన్నో పోగొట్టుకుంటాం. అందుకే గురువులు మొదటి నుంచి కూడా శిష్యులకి అహంకారం లేకుండా చూసుకుంటూ ఉంటారు. ఎందుకంటే ఒక తప్పుడు వస్తువు దాచుకుంటే మంచి వస్తువు నీ చేజారిపోతుంది అని ఎందరో మహాత్ములు చెప్పడం జరిగింది.

అందుకే దాన్ని సరిదిద్దుకుంటే నువ్వు దైవానివి అవ్వడం తేలిక. మంచి గుణాలు, మంచి బుద్ధులు నువ్వు చేజార్చుకుంటే మానవుడిగానే మిగిలిపోతావు. మళ్లీ ఈ సాధన చేసినా వృధా అవుతుంది. అందుకే మహాత్ములు విచారణ అన్నారు. అహంకారం ఉంటే మనం ఎంత నష్టపోతున్నామో తెలుసుకోవాలి.

తను ఏదంటే అది కరెక్ట్ అనుకోవడం, తన మాట కరెక్ట్, తన చేత కరెక్ట్, తనకే అన్నీ తెలుసు అనుకోవడం అహంకారం. ఒక మాట ప్రక్కవాడు చెప్పినప్పుడు మంచిదైతే ఆచరించాలి, చెడ్డదైతే ఒకసారి విచారణ చేసి ఇలా వుండకూడదు అని తెలుసుకోవాలి.

ఎప్పుడైనా ఎవరైనా చెప్పారనుకోండి నాకు అన్నీ తెలుసు, నాకున్న జ్ఞానం నీకెక్కడ ఉంది? నేను ఎంతో మందికి చెపుతున్నాను, నేనే కరెక్టు

అని చాలామంది మాట్లాడేస్తూ ఉంటారు. కానీ ఎదుటివాడిని నొప్పించే ప్రతి మాట కూడా నీలో అహంకారాన్ని తెలుపుతూ ఉంటుంది. నువ్వు ఎదుటివాడు దైవం అని మర్చిపోయినప్పుడే మాట ద్వారా బాధ పెడుతూ ఉంటావు.

ఆ మాటను సరిచేసుకో, చేతను సరిచేసుకో, ప్రేమతత్వంలో వుండు, నీలో వినయాన్ని నింపుకో, త్యాగ బుద్ధితో వుండు. త్యాగం అంటే ఏంటో కూడా తెలియకపోతే ఇంక ఆధ్యాత్మికతలో వుండడమే అనవసరం. ఆధ్యాత్మికత అన్నది ముసుగులా వుంటుంది కానీ రియల్ లైఫ్ కాదు. సేవా భావంతో ఉండు. అందుకే బుద్ధుడు చెప్తాడు నీ ఎదురుగుండా ఉన్న పని నీ కోసం సృష్టించబడింది. అది నువ్వు చేయాలి. ఎవరో వచ్చి చేస్తారు అని వదిలేయకు. అప్పుడు నీకు సేవ అలవాటు అవుతుంది అని.

ఒక అహంకారాన్ని త్యాగం చేయగలిగితే ఎన్నో మంచి గుణాలు మన దగ్గర వుంటాయి. లేదు నేను ఇలాగే ఉంటాను, నేను కరెక్ట్ గానే వున్నాను అనే భావం నీలో ఉన్నప్పుడు, ఆ చెడ్డని నువ్వు ప్రేమిస్తున్నప్పుడు, ఒక చెడ్డ వస్తువు లాంటిదైన అహంకారాన్ని విడవకపోతే, మంచి వస్తువులైన ప్రేమ, జాలి, దయా, కరుణ, సేవ చేజారిపోతాయి అని చెప్తున్నారు.

జీవుడు దేవుడు అవ్వాలి, అది సృష్టి నియమం. అందుకే ధ్యానం. గురువు బోధ అప్పుడు ఎక్కుతుంది.

పత్రిగారు పరిచయమైన మూడు నెలలు నేను ఆయన బాహ్య రూపాన్ని చూశాను, నచ్చలేదు. కానీ నేను చదివిన సత్ గ్రంథాల వల్ల తర్వాత అర్థమైంది. అందుకే సత్ గ్రంథాలు చదవాలి అంటారు. కారణం మనకున్న తప్పుడు అభిప్రాయాలు పోవడానికి.

కానీ ఎప్పుడైతే సత్గ్రంథ పఠనం వస్తుందో సత్యం అవగతం అవుతుంది, అప్పుడు సత్యంలో జీవిస్తారు. గురువు వచ్చినా ఒక్కొక్క సారి కొంతమంది వినరు. కానీ ఎప్పుడైతే ఆ పుస్తకాలు చదువుతూ వుంటారో ఆ అభిప్రాయాలు మార్చుకుంటారు.

అందుకే కలియుగంలో మూర్ఖంగా జనులు ఉంటారనే పరాశర మహర్షి వ్యాస భగవానుడ్ని భూమి మీదకి దింపి, ఆ జ్ఞానం సత్గ్రంథాల ద్వారా ప్రజలకు అందించడం జరిగింది. అంతవరకు వాళ్ళు ఈ వేదజ్ఞానాన్ని గురువుల దగ్గర పరంపరగా నేర్చుకున్నారు. కానీ కలియుగంలోనే మనకు పుస్తకాల రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

పత్రి గారు మనకు సాధన, జ్ఞానం చెప్పారు, కానీ మనం ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. ఆ సద్గ్రంథాలు చదవడం వల్ల మనము ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకున్నాం. ఏదైతేనేంటి మనలో అహంకారం లేనప్పుడు అన్ని శక్తులు మనకి సహకారిగా ముందుకు వస్తాయి. అహంకారం వున్నప్పుడు మన ధ్యాన శక్తి ఏమవుతుందో విశ్వామిత్రుడి చరిత్ర చూస్తే మనకు అర్థంవుతుంది. ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని పెంచి పోషించండి, కానీ అహంకారాన్ని పెంచి పోషించకండి. ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోండి, నాకు ఏ రకం ఉంది? వుంటే ఎలా వదిలించుకోవాలి? ఎలా మార్చుకోవాలి, నేర్చుకోవాలి. అప్పుడు సాధనలో, జ్ఞానంలో ముందుకు వెళ్తాం.

ప్రపంచంలో ఈ విశ్వ మాయకి వశమైనప్పుడు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనకి అహంకారం వస్తూ ఉంటుంది. నలుగురు పొగిడినప్పుడు రావచ్చు, లేదా మనం అనుకున్నది జరుగుతున్నప్పుడు రావచ్చు.

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.

గుణాల ప్రభావం

రీసెర్చ్ చేయడం అంటే తెలియంది తెలుసుకోవడం, తెలిసిన దాని గురించి అన్వేషణ చేయడం. ఆ అన్వేషణలో మనకు వచ్చిన ఫలితాలే జ్ఞానం. అయితే ఈ ధ్యానము, జ్ఞానము అనేది కొత్తగా వచ్చిందేమీ కాదు. అనాదిగా ఉన్నదే! అంటే ఎవరైనా సరే ఈ సృష్టిలో తనను తాను తెలుసుకోవాలి అంటే, ఈ సృష్టి యొక్క రహస్యాలు తెలియాలి అంటే ధ్యానము తప్పించి వేరొక మార్గం లేదు. మహాత్ములు ఎంతో కష్టపడి, ఎంతో సాధన చేసి ఆ జ్ఞానాన్ని పొంది మనకు తెలియపరిచారు.

అంటే జ్ఞానం యొక్క విలువ కృతయుగంలో మొదలై త్రేతా యుగంలో తగ్గి, ద్వాపర యుగంలో ఇంకొంచెం తగ్గి, కలియుగంలో ధ్యానము అనే పదాన్ని ప్రాపంచిక జ్ఞానం తెలుసుకోవడంలోనే ఆపేశారు కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పొందడానికి ఎవ్వరూ ప్రయత్నించటంలేదు.

కానీ పత్రి గారు వచ్చాకే ఈ ధ్యానము, జ్ఞానము అనే పదాలు మనకు వినిపించాయి. మానవ జన్మ యొక్క లక్ష్యం తానెవరో తెలుసు కోవడం. అలా తెలుసుకోవడానికి మానవ జన్మకి ఉన్న సౌకర్యాలు కానీ, శరీర అవయవ సృష్టి కానీ, ఉపయోగపడుతుంది. కానీ మిగతా ఏ జీవికి ఆ అవకాశం లేదు. మానవ జన్మ యొక్క అంతిమ లక్ష్యం జ్ఞానం పెంచుకోవడమే!

అయితే మానవుడే ఎందుకు తన జీవిత ఉద్దేశ్యం తెలుసుకో గలుగుతున్నాడు అంటే? ఏ జీవికి లేని మనస్సు, బుద్ధి మానవుడికి ఇవ్వబడింది, దాన్నిబట్టే అనుభూతులు, స్పందనలు ఇవన్నీ కూడా మనసుకు ఉంటాయి. అయితే ఈ మనసు మానవుడికి రెండు విధాలుగా

సహకరిస్తుంది.

1. ప్రపంచం వైపు తిరిగి వుంటే కోరికలు, సంకల్పాలు చేస్తుంది.

2. ఆత్మవైపు తిరిగి వుంటే జ్ఞానము, మోక్షం కోరుతుంది.

ఈ మనసుకి ఉన్న గుణము ఏమిటంటే? మంచినీ స్వీకరిస్తుంది, చెడునీ స్వీకరిస్తుంది. అయితే చెడుని చూడటానికి మనసుకు ట్రైనింగ్ ఇస్తే కర్మలు, జన్మలు, దుఃఖము కలుగుతాయి.

ఆ మనసుకి మంచిని సేకరించటం అలవాటు చేస్తే బుద్ధికి జ్ఞానం, చిత్తానికి శాంతం కలుగుతాయి. ఈ రెండు వచ్చినప్పుడు ఖచ్చితంగా పరమాత్మ కృప ఆ మానవుడి మీద ఉంటుంది. కానీ ఈ రహస్యం ప్రతి మానవుడికి తెలియదు.

అందుకే మానవుడు తన దృష్టిని మంచిని సేకరించడంలోనే వుంచగలగాలి. జ్ఞానం పొందాలి అంటే చెడుని వదలాలి, మంచిని సేకరించాలి. ఒక హంస నీళ్లను వదిలి పాలనే స్వీకరిస్తుంది. అందుకే మహా జ్ఞానులను పరమహంసలు అంటారు. అంటే వీరు చెడ్డను వదిలేస్తారు, మంచినే స్వీకరిస్తూ వాళ్లు జీవితంలో దైవ కృపకి పాత్రులవుతారు.

మంచిని స్వీకరించిన మనసు బుద్ధితో జ్ఞానాన్ని పెంచు కుంటుంది. ఆ బుద్ధితో జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటున్నప్పుడు చిత్తంలో శాంతి వుంటుంది. అంటే మంచిని సేకరించడం, జ్ఞానం పెంచుకోవడం, చిత్తాన్ని శాంతిగా ఉంచుకోవడం ఈ మూడు జరిగినప్పుడు మాత్రమే పరమాత్మ కృప వాళ్ల మీద ఉంటుంది.

పరమాత్మ కృప వల్ల మన జీవితంలోకి ఒక సద్గురు వచ్చి పరమాత్మను ఎలా చేరుకోవాలి? ఎలాంటి సాధన చేయాలి? ఇవన్నీ తెలియ జేస్తారు. అందుకే బుద్ధుడు చెప్తాడు ఎప్పుడూ నీ దృష్టి మంచి వైపే వుండాలి అని. ఎదుటివారిలో కొండంత చెడ్డ ఉన్నా నీకు ఏమీ పట్టనట్టు వదిలేయి. వారిలో గోరంత మంచి ఉంటే నీ దృష్టి మంచి వైపుకు తిప్పి అది

నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించు.

అయితే ఈ మనసుకి మూడు రకాల గుణాలు వున్నాయి.

అవి ఏమిటంటే...

1. సత్వగుణం
2. రజోగుణం
3. తమోగుణం.

ఈ గుణాలను బట్టే మనసు పని చేస్తూ ఉంటుంది.

1. సత్వగుణం: సత్వగుణంలో ఉంటేనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి, ధర్మాన్ని ఆచరించాలి అనే ఆరాటం ఉంటుంది. ప్రపంచం వైపు పరిగెడదాం అనే మనస్సును ఆపాలి అంటే దానికి గట్టి శక్తి కావాలి కాబట్టి, ఎంతో తీవ్రమైన సాధన చేసి మనసును పూర్తిగా సత్వగుణంలో ఉంచుకోవాలి. సత్యం మీద, ధర్మం మీద ఆసక్తి ఉంటే అప్పుడు మీరు సత్వగుణంలో ఉన్నారని నిర్ణయించుకోవచ్చు.

జ్ఞానం మీద, జ్ఞానం పొందడం మీద తపన వుంటే వారు ఖచ్చితంగా సత్వగుణంలో ఉన్నట్టే! ఎందుకంటే మాంసం తినే అలవాటు ఉన్నవాడు మానేసి ధ్యానం చేస్తున్నాడు అంటే వాడు సత్త్వ గుణంలో వున్నట్టే. ఎందుకంటే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే తపన, ధర్మాన్ని ఆచరించాలి అనే తపన వున్నవాడే ఆ అలవాటుని మార్చుకో గలుగుతాడు.

ఏది సత్యము? అంటే సృష్టి అంతా ఏదైతే ఉందో, ఏదైతే నాశనం లేనిదో, శోక మోహాలు, రాగద్వేషాలు, చావు పుట్టుకలు లేవో అదే సత్యము.

ఏది ధర్మము? అంటే నాలాగే ప్రక్కవాడు కూడా ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకోవడమే ధర్మం. మనం ఒక్కళ్ళమే ఆనందంగా ఉండటం కాదు అందరూ ఆనందంగా ఉండాలి. ఆ కోరిక వచ్చింది అంటే మనం ధర్మపరమైన జీవితం జీవించగలుగుతున్నాము అని లెఖ్ఖ.

అందుకే ధ్యానంలోకి రాగానే శాఖాహారం అలవాటు

చేసుకుంటారు. అంటే ఏ జీవి నా వల్ల చావకూడదు అని. అప్పటివరకు మాంసాహారం తిని గురువుగారు చెప్పిన వెంటనే అందరూ శాఖాహారులుగా మారారు అంటే అది నిజంగా గొప్ప మార్పు.

మాంసం మానలేక ధ్యానాన్ని, మోక్షాన్ని వద్దనుకునేవారు చాలామంది ఉన్నారు. అంటే మేం దుఃఖంలోనైనా ఉంటాం, రోగాలతోనైనా బాధపడతాం, కానీ మాంసం వదలం అంటూ ధ్యానం చేయరు. అంటే వాళ్లకి ఇంకా సత్వగుణం లేదు అనుకోవాలి. సత్వగుణంలో వున్నవారు గురువు ఒక్కసారి చెప్పగానే దాన్ని వదిలి పెట్టేస్తారు. అలా పత్రి గారు చెప్పగానే ఎంతోమంది మాంసాన్ని వదిలిపెట్టేసారు.

2. రజోగుణం: ఈ గుణం లో ఉన్నవాడు కర్మలు ఎక్కువ చేస్తూ వుంటాడు. వీరు ధ్యానాన్ని ప్రాపంచిక లాభాలకోసమే చేస్తారు కానీ పరమాత్మ కోసం చెయ్యరు. అందుకే శంకరాచార్యుల వారు మోక్షం కావాలి అన్న కోరిక కూడా వద్దు అన్నారు. నీకు ఆ కోరిక ఉంది అంటే రజోగుణంలో వున్నట్టే.

మోక్షం వేరే వచ్చేది కాదు. అది నీ సహజ స్వరూపం. దైవానికి సహజ స్వరూపం ధర్మమే, దైవానికి సహజ గుణం ప్రేమ, దైవానికి సహజ గుణం త్యాగం. ఇవన్నీ ఉంటే మోక్ష స్థితిలో ఉన్నట్లే కదా! నువ్వు ఇంకా మోక్షం కావాలి అని కోరుకుంటున్నావంటే ఇంకా దుఃఖం ఉంది కాబట్టి ఆ దుఃఖం లేని స్థితి కావాలి అని కోరుకుంటున్నావు. నాకు దుఃఖమే లేదు అనుకుంటే ఉన్నది ఆనందమే కదా!

మోక్షం కావాలి అని కోరుకున్నాను అంటే నేను ఆనంద స్థితిలో లేను. అది ఎట్లా వస్తుంది నీ మనసు యొక్క గుణాన్ని మార్చుకుంటే వస్తుంది. రజోగుణంలో ఉన్నప్పుడు ఆనంద స్థితి వుండదు. ఎందుకు అంటే ప్రక్క వాడి కంటే నాకు ఎక్కువ వుండాలి. వాడికంటే పెద్ద కారు, పెద్ద ఇల్లు, పెద్ద మేడ, పెద్ద పదవి ఇవన్నీ కావాలి, అన్నదే రజోగుణం.

ఎన్నిసార్లు నీవు కావాలి అనుకుంటావో, ఎన్ని విషయాలలో నీవు

కావాలి అనుకుంటావో అన్నిసార్లు దుఃఖపడాల్సిందే! అందుకే శంకరాచార్యుల వారు అంటారు కోరికే దుఃఖము. కోరికలు కోరకుండా మీ గుణము మార్చుకుని సత్వగుణంలోకి రావాలి. అప్పుడు నీ సహజ స్థితిలో నువ్వు వున్నట్టే. నీ సహజ స్థితి ఆనంద స్వరూపం.

కోరిక అన్నది మనసుది. ఆత్మకు కోరికలు వుండవు. కానీ మనం దుఃఖంలో ఉన్నాము కాబట్టి ఆనందం కావాలి అని అనుకుంటున్నాము.

చూడండి నేను నల్లగా పుట్టాను ఈ నలుపు పోవాలి అంటే పోతుందా? ఆ లోకాలలో ఇష్టపడి నేను నిర్ణయించుకుని వచ్చాను. ఈ సత్యం తెలిసిన వాడు నలుపు పోవాలి అని అనుకోడు. సహజంగా వున్న రంగు అది. నీవు వాడికంటే గొప్పగా వుండాలని అనుకోవడం మానేయాలి. ఎవరితోటి కంపేర్ చేసుకోవద్దు. వస్తే రానీ, ఉంటే ఉండని, పోతే పోనీ అని అనుకో. వస్తుందని పొంగిపోకు, పోతుందని ఏడవకు. నువ్వు అలా వుండగలిగితే ఆటోమేటిగ్గా సత్వగుణం లోకి వెళ్ళిపోతావు.

రజోగుణమే మనకి జన్మలు పెంచేది. దుఃఖాన్ని పెంచేది. జన్మలు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి? రజోగుణంలో కర్మలు ఎక్కువ చేస్తున్నావు. ఎందుకు అంటే? కోరికల కోసం. మనకున్న కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసమే మనం ఎన్నో కర్మలు చేస్తున్నాము. మనకు కోరికే లేకపోతే కర్మ ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది! అందుకే దాని మూలాన్ని గ్రహించు. నీ కోరికకు మూలం ఎక్కడుంది అంటే? నీకున్న గుణం వల్ల.

సత్వగుణంలో మనసు సత్యము, ధర్మము వైపు వుంటుంది. దానికి ప్రపంచం అక్కర్లేదు. అందుకే సత్వగుణంలో శాంతి వుంది, ఆనందం వుంది. నాకు ఇంకా కోరిక ఉంది అంటే నేను రజోగుణంలో వున్నట్టు. నా కొడుకుకి ఉద్యోగం వస్తే బాగుండును, నా కూతురికి పెళ్లి అయితే బాగుండును అలా రజోగుణంలో కోరికలు పెరుగుతూ ఉంటాయి.

ధ్యానంలోకి వచ్చామంటే సత్వగుణం అని అర్థం అవుతుంది.

ఈ సత్వగుణంలో వున్నవాళ్ళు ధ్యానంలోకి వచ్చినా ఏ కోరిక కోరాలో, ఏ కోరిక కోరకూడదో తెలియక మరలా రజోగుణంలోకి వస్తారు. ధ్యానం బాగా చేస్తే మరలా సత్వగుణంలోకి వస్తారు. అలా ముందుకీ వెనక్కీ ఊగిసలాడతారు. దాని వల్ల ఎక్కడున్నవాళ్ళు అక్కడే వుంటారు.

ఎంత సాధన చేసినా నాకు కోరిక కలుగుతుంది అంటే ఇంకా రజోగుణంలో వున్నానే కానీ సత్వగుణంలోకి రాలేదు అని తెలుసుకోవాలి. నువ్వు ఏదైనా గొప్పల గురించి మాట్లాడుతున్నావు అంటే రజోగుణంలో వున్నట్టే.

ఎక్కడైనా క్లాస్ కి వెళ్లి ఒక శాలువా కప్పితే అహంకారం వస్తుంది. అందుకే ఎదిగే కొద్ది ఒదగమని మొక్క మనకు చెప్తుంది. అంటే నువ్వు ఎదుగుతున్నావు వదగడం నేర్చుకోవాలి. అందుకే మహాత్ములు నేను చేస్తున్నాను అని ఎప్పుడూ అనరు. నా చేత చేయించ బడుతుంది, నేనేమీ చెయ్యట్లేదు అనుకుంటారు.

ఈ పని చేయడానికి భగవంతుడు మనల్ని సెలెక్ట్ చేసుకున్నాడు. దానికి మనం సంతోషించాలి. అంతేకానీ నేను చెప్పేస్తున్నాను, నా వల్ల జరిగిపోతుంది అని అనుకోకూడదు. ఏమి జరగలేదు జరిపించబడుతుంది. అంటే సత్వగుణంలో ఉన్నట్టు. నేనే చేస్తున్నాను అంటే రజోగుణంలో వున్నట్టు.

ఇక్కడ కోరికలు అన్నీ సహజంగానే వుంటాయి. ఏది తీసేయడానికి వుండదు. కానీ దానివల్లే రజోగుణం పెంచి పోషిస్తున్నాము. అందుకే పత్రి గారు అంటారు, వస్తే రానీ, ఉంటే ఉండని, పోతే పోనీ. “కోరితే ఏదీ రాదు, కోరకపోతే అంతా నీదే”. ఎప్పుడూ ఏది కోరద్దు అనేవారు. గురువులు ఎప్పుడు కూడా శిష్యుడి ఎదుగుదలకే చూస్తారు.

అందుకే ఈ రజోగుణం మనల్ని కర్మలలో నెట్టడమే కాదు జన్మలు కూడా పెరిగిపోతాయి.

మోక్షం అన్నది కోరవలసిన అవసరం లేదు. మనం చేయాల్సింది చేస్తే అంటే ఆ సాధన, ధర్మవంతమైన జీవితం ఉంటే ఆటోమేటిక్గా జీవించి ఉండగానే మోక్ష స్థితి పొందుతాము.

3.తమోగుణం: బద్ధకం, నిద్ర, ఆకలి ఈ మూడు ఈ గుణంవారి లక్షణాలు. వీళ్ళకి పాపము లేదు, పుణ్యము లేదు. ఇలాంటివారిది నికృష్టమైన జన్మ అంటారు. ఎందుకు అంటే మానవ జన్మ తీసుకుని చేయవలసిన పని చేయకపోవడం వల్ల. మానవ జన్మలో చేయాల్సిన పని ధ్యాన సాధన, పొందవలసింది జ్ఞానం, వాటితోపాటు సేవ, త్యాగం కూడా వుండాలి.

కాని వీడి తిండి కూడా పక్కవాడు తెచ్చి ఇవ్వాలి అనుకుంటాడు. అంటే వాడి మనసుకున్న తమోగుణ లక్షణమే వాడిని ఏ పని చేయనీయదు. వీడు మానవ జన్మను వృధా చేసినట్లే! అందుకే భగవద్గీతలో కర్మలు చేయమనే చెప్పబడింది. కానీ కర్మ ఫలాన్ని త్యాగం చెయ్యాలి.

సాత్వికంలో వున్నానా? లేదా? నా ఆహారపు అలవాట్లు ఏంటి? నా వ్యవహారం ఏంటి? అని ఎప్పటికప్పుడు విచారణ చేసుకోవాలి. ఈ ఆహార వ్యవహారాలతో ప్రతి వ్యక్తి గుణం బయటపడుతుంది. వారు ఎలాంటి ఆహారాన్ని ఇష్టపడుతున్నారో దాన్ని బట్టి వారు ఏ గుణంలో వున్నారో చెప్పవచ్చు. ఎలాంటి మాట మాట్లాడుతున్నాడో దాన్ని బట్టి వాడు ఏ గుణంలో వున్నాడో చెప్పవచ్చు.

ప్రక్కవాడిని నొప్పిస్తూ మాట్లాడితే వాడు రజోగుణంలో వున్నట్టే! నీ మాట ఎప్పుడైతే ప్రేమ పూర్వకంగా, నీ పనులు త్యాగపూర్వకంగా వుంటాయో, నీ పనులు సేవాపూర్వకంగా వున్నాయో, అప్పుడు నువ్వు సత్వగుణంలో వున్నట్టు. అప్పుడు నీ సాధన కుదురుతుంది.

ధ్యాన సాధన మనం దైవాలము అని తెలుసుకోవడానికి. చేస్తున్నాం. అది మరిచిపోయి బతుకుతున్నాం కాబట్టి సాధన చేసి నీవు శరీరానివా? మనసువా? బుద్ధివా? ఆత్మవా? తేల్చుకోవాలి. శరీరం

నశిస్తుంది, మనసు నశిస్తుంది, బుద్ధి పోతుంది. ఇంక వున్నది ఆత్మ. అదే భగవంతుడు. ఎప్పుడైతే నీకు ఈ విచారణ వచ్చిందో అప్పుడు నువ్వు ఎదుగుతున్నట్టు.

ఎప్పుడూ నీ బాహ్య ప్రవర్తన మాటలు నేను ఆత్మ అన్నట్టుగా వుండాలి. ఆత్మగా ఉన్నప్పుడే నువ్వు సహజ స్థితిలో జీవిస్తున్నట్టు. లేకపోతే మనోస్థితిలో వున్నట్టే. నువ్వు ఆత్మగా ఉంటే నీకు నీవు యజమానివి. మనో స్థితిలో ఉంటే నీకు నీవు బంటువి.

మనసుకి బానిసైనప్పుడు అది ఏం కోరుకుంటే అలా జీవిస్తావు. అప్పుడు బ్రతికినదంతా బానిస జీవితమే. ఎప్పుడైతే మనసుకు బానిస కాకుండా ఉంటామో, ఆత్మగా జీవిస్తామో అప్పుడు స్వేచ్ఛా జీవులం. స్వేచ్ఛ అంటే స్వ ఇచ్ఛ, నా ఇచ్ఛ ప్రకారం వుంటాను.

ఆత్మ స్థితిలో ఉన్నవాడు స్వేచ్ఛగా ఉంటాడు. మనోస్థితిలో వున్న వాడు బంటులా ఉంటాడు. ప్రపంచంలో దుఃఖానికి కారణం ప్రక్కవాడు ఏమనుకుంటారో అనుకోవడం.

సాధన పెరిగే కొద్దీ ప్రక్కవారి గురించి కాకుండా నీ గురించి నువ్వు ఆలోచిస్తావు. నీ కోసం నువ్వు బ్రతుకుతావు. సత్యానికి ఎంత చేరువవుతామో! అసత్యానికి అంత దూరం అవుతాం. నీ మనసు అసత్యం వైపు ఉంటే వాడి కోసం, వీడి కోసం బ్రతుకుతావు. నువ్వు ఎప్పుడైతే సాధన చేస్తున్నావో ఆత్మవైపు తిరిగావో ఎవరి కోసం కాదు నా కోసమే బ్రతుకుతాను అనే ధీమా వస్తుంది. ఆ ధీమాలో ధైర్యం వస్తుంది.

అసత్యమైన వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి, అజ్ఞానానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి లేని దుఃఖాన్ని తెచ్చుకున్నావు. ఆ ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకుంటే దుఃఖమే లేదు అని తెలుసుకుంటావు. ఇది అర్థమైతే జీవితంలో ఆనందమే.

అంటే మన మనసుకి మంచిని అలవాటు చేస్తే జ్ఞానాన్ని స్వీకరించే శక్తి, బుద్ధికి వస్తుంది. అప్పుడే చిత్తము శాంతిగా ఉంటుంది.

చిత్తం శాంతిగా ఉన్నప్పుడే పరమాత్మ కృప కలుగుతుంది. పరమాత్మ కృప మనకు ఎప్పుడైతే కలుగుతుందో అప్పుడు గురువు వస్తాడు. పరమాత్మను ఎలా చేరుకోవాలో దారి చూపిస్తాడు.

అందుకే మనసుకి ఎప్పుడూ కూడా మంచిని చూపించాలి. చెడు వస్తే ఎలా వదలాలి అంటే? ఇది తప్పు నాకు అవసరం లేదు అని మంచిని మాత్రమే స్వీకరించి దైవంగా ఎదగాలి. చెడుని స్వీకరించడం వలన మనసు చెడు వైపుకే వెళుతుంది అక్కడి నుంచి అరిషడ్వర్గాలు ఒకదానికొకటి వచ్చేస్తాయి.

అందుకే మహాత్ములు అటువైపు నీ దృష్టిని పోనీయకు నీ దృష్టిని మంచిని స్వీకరించడానికి ట్రైనింగ్ ఇయ్యి అంటారు.

పత్రిగారు రాకముందు జీవితం ఎలా ఉందో! వచ్చిన తర్వాత జీవితం ఎలా వుందో! విచారణ చేసుకుంటే మనకి అర్థమవుతుంది. అందుకే మనసును ఆత్మ వైపుకు తిప్పుతూ ఉండాలి. అలా ధ్యానము, చేయడం ద్వారా మన జీవితం చాలా తృప్తిగా వుంటుంది.

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.

పరమ సత్యమే పరమ సుఖం

సత్యం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. సామాజిక సత్యము.
2. పరమ సత్యము.

1. సామాజిక సత్యం: అంటే ఈ ప్రపంచంలో మనం కష్టపడిన ప్రతి దానికి కూడా ఫలితం ఉంటుంది. ఆ ఫలితాన్నే సామాజిక సత్యం అంటారు. అంటే ఏ పని చేసినా దానికి ఫలితం వెంటనే వస్తుంది. బాగా చదువుకుంటే దాని రిజల్ట్ వెంటనే వస్తుంది, ఉద్యోగానికి వెళ్తే జీతం వస్తుంది, వ్యాపారం చేస్తే డబ్బులు వస్తాయి. ఈ విషయం ప్రపంచంలో ఉన్న అందరికీ తెలుసు ఇదే సామాజిక సత్యం.

2.పరమ సత్యము: అంటే కనబడనిది. ఇది కనపడదు కానీ ఉంది. అంటే ఆత్మ కనపడుతుందా? అంటే కనపడదు, లేదా అంటే? ఉంది. ఆ కనబడని సత్యం గురించి తెలుసుకోవడమే ఆధ్యాత్మికత. ఈ పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటేనే పరమ సుఖం.

పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకోనంతవరకు అంటే ఈ సామాజిక సత్యంలో ఉన్నంతవరకు దుఃఖమే వుంటుంది. ఎంత గొప్ప ఉద్యోగం చేసి ఎంత సంపాదించినా ఏదో వెలితి వుంటూనే వుంటుంది. కానీ పరమ సత్యములో వుంటే దుఃఖమే ఉండదు. కాబట్టి సామాజిక సత్యంలో వుంటూ పరమ సత్యం కోసం అన్వేషణ చేయాలి.

గమనిస్తే ఈ ప్రపంచంలో డబ్బుకి ఉన్న విలువ దేనికి లేదు. సామాజిక జీవితంలో ఎంత గొప్పగా వుండాలని అనుకుంటామో! ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా అంత గొప్పగా వుండాలి. సామాజిక జీవితంలో వుంటూ ఆధ్యాత్మికం అవసరం లేదు అనుకోకూడదు. అలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో వుంటూ సామాజిక జీవితం అవసరం లేదు అని అనుకోకూడదు, ప్రతి

ఒక్కరికి ఈ రెండూ అవసరమే!

అందుచేత పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటూ, పరమ ధర్మంలో వుండగలగాలి. మనం ఎక్కడైనా అబద్ధం చెబితే అదే ధ్యానంలో గుర్తొచ్చి ధ్యానం కుదరనీకుండా చేస్తుంది. అందుకే పత్రిగారు మీకొచ్చే ఆలోచనలను గమనించి, అక్కర్లేనివి వస్తే కట్ చేయండి అని చెప్తారు. ఒక్కొక్కసారి ధ్యానంలో మీ తప్పులు గుర్తుకు వస్తాయి, అప్పుడు ఆ తప్పులు సరి చేసుకోవాలి, అలాగే మంచి పనులుంటే చేయగలగాలి.

అందుకే పెద్దలు నీకు ఏ విషయంలో బాధ కలుగుతుందో! ఇతరుల విషయంలో అలా ప్రవర్తించకు అంటారు. అప్పుడు నీకు ఏ బాధ వుండదు, చక్కగా సాధన కుదురుతుంది. ధ్యానంలో అనంతమైన ఆనందంలో పరమ సుఖాన్ని పొందుతావు. పరమ సత్యమే పరమ సుఖాన్ని ఇస్తుంది. కానీ ఈ ప్రపంచంలో ఏది నీకు సుఖాన్ని ఇవ్వలేదు అన్నది తెలుసుకుంటే ఆ పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తావు.

సామాజిక సత్యంలో దుఃఖము వుండొచ్చు, మార్పులు వుండొచ్చు. కానీ పరమ సత్యంలో ఇవేమీ ఉండవు. సామాజిక సత్యంలో ఎక్కువ మనసు ప్రభావం ఉండి ఆత్మ శక్తి ఖర్చు అవుతూ ఉంటుంది. అందుకే అంటారు సామాజిక సత్యంలో శక్తిని కోల్పోవచ్చు గాని పరమసత్యంలో నీవు ఎప్పుడు శక్తిని కోల్పోవు అంటారు.

అందుకే మనం సామాజిక సత్యంలో ఉంటూ పరమసత్యంలో జీవించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అప్పుడు శక్తి పెరుగుతూ వుంటుంది. సామాజిక సత్యంలో మనసు శరీరంతో మమేకం అయినప్పుడు శక్తిని కోల్పోతాం. అదే మనసు ఆత్మతో మమేకమైనప్పుడు శక్తిని పెంచుకుంటాం. అందుకే మనం శరీర అవసరాలు చూసుకుంటూ, మనసును ఆత్మతో మమేకం చెయ్యటానికే ధ్యానం చేస్తున్నాం.

ప్రాపంచికంలో ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అలా ఉప

యోగించుకుంటూ, ఆధ్యాత్మికంలో శ్రద్ధగా పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రయత్న లోపం ఎప్పుడూ ఉండకూడదు. ఆత్మ ఎన్నో శరీరాలు ధరిస్తుంది. ఈ మనసు ఎప్పుడు నా వైపు తిరిగుతుందా అని చూస్తుంది. సుఖం, దుఃఖం అనుభవిస్తున్న అలాంటి మనసు చివరకు విసుగొచ్చి పరమ సత్యంలో ఆనందం ఉంటుంది అని తెలుసుకుని ఆత్మవైపు తిరుగుతుంది, వారు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ధ్యానం చేస్తారు.

సామాజిక సత్యంలో ఉన్నప్పుడు పరమసత్యం తెలియదు. ఈ పరమ సత్యం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంటే ఆనందంగా వుంటూ ఆ పరమాత్మ ఒడిలోనే నేను ఉన్నాను అని ఆనందంగా జీవిస్తావు. సామాజిక సత్యంలో అన్ని వాసనలు ఉంటాయి. దేహవాసన, లోకవాసన,శాస్త్ర వాసన వుంటాయి. రామచంద్రులవారు ఆంజనేయస్వామికి ఈ వాసనలు పోవాలి అని బోధించారు. ఈ "వాసన లేని హృదయంలో వాసుదేవుడు కొలువై వుంటాడు" అంటారు. ఈ దేహ వాసన పోతే మిగతా వాసనలు ఆటోమేటిక్‌గా పోతాయి.

అందుకే పుట్టపర్తి సత్యసాయిబాబా వారు చెప్పేవారు గురువు దగ్గరకు వెళ్ళేటప్పుడు నీకు తెలిసి ఉన్నది పక్కనపెట్టి ఏమీ తెలియని వాడిలాగా కూర్చోవాలి అని చెప్తారు. వినడం అన్నది పత్రి గారిని చూసి నేర్చుకోవాలి. నాకు తెలుసు అనుకున్న వాడు బండరాయి లాంటివాడు, నాకు తెలియదు అనుకున్న వాడు గులకరాయి లాంటివాడు.

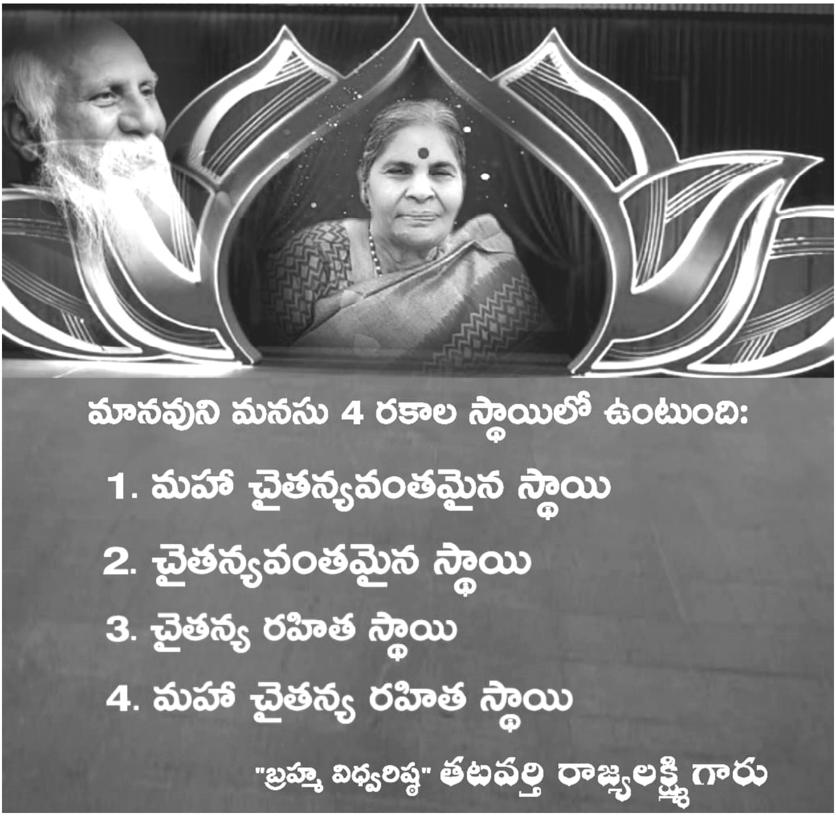
ఆ గులకరాయి సముద్రంలోకి వెళ్తూ వెళ్తూ సాల గ్రామంలా తయారయ్యి పూజలు అందుకుంటుంది. బండరాయి దేనికి ఉపయోగ పడదు. మనం గురువు దగ్గర వినయంగా వున్నప్పుడు అన్నీ నేర్చుకుంటాము, అలా నేర్చుకుంటే అసలైన జ్ఞానాన్ని పట్టుకుంటాము.

భగవంతుడు మెచ్చేది మనలోని వినయాన్ని. అహంకారం వుంటే కిందకి పడిపోతారు, ఆత్మతో ఉంటే అణిగిమనిగి ఉంటారు, అందరూ

ఆత్మలే అనే భావంలో ఉంటారు. భగవంతుడు అందరికీ సమానంగానే అందిస్తున్నాడు కానీ మనసు దేహంతో జత కలిసినప్పుడు శక్తిని కోల్పోతాం, ఆత్మతో స్నేహం చేస్తే శక్తిని పెంచుకుంటాం.

దానికి మన ప్రయత్నం, ఆచరణ ఉంటే చాలా తొందరగా ఎదుగుతాము. ఆచరణలో పెట్టుకోకుండా ఎన్నీ విన్నా వృధానే. మీకు హృదయ శుద్ధి కలిగినప్పుడు ఆత్మ నుంచి సంకేతాలు అందుతాయి.

పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటూ దానికోసం ప్రయత్నిస్తూ, పరమ సత్యములోనే పరమ సుఖం ఉందని గ్రహించి సామాజిక సత్యంలో వున్నా దానికోసం ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి. మనసు శరీరంతో చెలిమి తగ్గించి, ఆత్మతో చెలిమి చేస్తే పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటాము.



దుఃఖం ఎలా వస్తుంది?

దుఃఖం ఎలా వస్తుంది? ఎందుకు వస్తుంది? దానికి నివారణ ఏంటి? అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.

అంటే ఆత్మ భూమ్మీదకి వచ్చి, రకరకాల జన్మలు తీసుకుని చివరికి మానవ జన్మలోకి వస్తుంది. మానవ జన్మలో మనసు ఉండటంవల్ల దుఃఖం వస్తుంది. ఎందుచేతనంటే ఆ మనసు యొక్క అరిషడ్ వర్గాల వల్ల, అహంకార – మమకారాల వల్ల, రాగ–ద్వేషాల వల్ల ఈ దుఃఖం వుంటుంది.

అలా మానవ జన్మలో ఉన్నపుడు మనసుకి దుఃఖం, సంతోషం, అనుభూతులు ఇవన్నీ తెలుస్తాయి. కాని జంతువులకి మనసు, బుద్ధి రెండు లేకపోవడం వల్ల, దుఃఖం అని అనుకోవు.

ఈ దుఃఖం ఎప్పుడు పోతుంది అంటే? జీవితంలోకి ఒక సద్గురువు వచ్చి సరైన సాధన ఇచ్చినప్పుడు, ఆ సాధనద్వారా మనసును శూన్యం చేసుకొని ఆత్మలో మనసును లయం చేసినప్పుడు దుఃఖం పోతుంది. అప్పుడే తాను దేహంకాదు ఆత్మ అని తెలుసుకుంటాడు. తాను ఆత్మ అని అనుభూతి పొందుతాడు. అప్పుడు మాత్రమే ఈ దుఃఖానికి దూరమవుతాడు.

అజ్ఞానికి దుఃఖం ఎందుకు వస్తుందో తెలీదు. కానీ జ్ఞానం పొందిన యోగికి దుఃఖం ఎందుకు వస్తుందో తెలుసు కాబట్టి ఆ దుఃఖాన్ని దూరం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అందుచేత మానవ జీవితంలో దుఃఖం ఎన్ని రకాలుగా వస్తుందో తెలుసుకుందాం.

1) అనుకున్నది సాధించలేనప్పుడు దుఃఖం వస్తుంది:

కొంతమంది ఏదో మంచి సీట్ రావాలనో, లేదా ఏదో ఉద్యోగం రావాలనో అనుకుంటారు. అలా అనుకుని చాలా కష్టపడి కృషి చేస్తాడు. కానీ ఒకటి రెండు మార్కుల్లో పోతుంది. అంటే అనుకున్నాడు కాని అది

సాధించలేకపోయాడు. అలా సాధించ లేనివాడికి దుఃఖం వస్తుంది.

2) అనుకున్నది అవ్వనప్పుడు దుఃఖం వస్తుంది :

చాలామందికి ఆడపిల్లలు పుట్టొచ్చు. ఈసారైనా మగ పిల్లవాడు పుడతాడు అని అనుకుంటారు. అయినా మళ్లీ ఆడపిల్ల పుడితే దుఃఖమే. అలాగే ఏదో ఒక వ్యాపారం ప్రారంభించాలని అనుకుంటాడు, చాలా కష్టపడతాడు కానీ కనీసం ఆ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించలేక పోతాడు అప్పుడు ఎంతో దుఃఖ పడతాడు.

3) నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు దుఃఖం వస్తుంది:

కొంతమందికి తానే భగవంతుడు అని తెలియనప్పుడు, నేను జీవుడిని అని అనుకున్నప్పుడు ఇది నా వల్ల కాదు. అది గొప్ప గొప్ప వారు చేసేది అని ఒక నిస్సహాయ స్థితిలో ఉంటారు, ప్రయత్నం కూడా చెయ్యరు అంటే తాను చేయగలిగి కూడా చేయరు, నేను చేయలేను అనుకుంటారు. అలా అనుకుని నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు చాలా తీవ్రమైన దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తారు.

4) మిథ్యా జ్ఞానం వల్ల దుఃఖం వస్తుంది:

లేనిది వుందనుకుని భ్రాంతి పడటమే మిథ్య. అంటే సత్యం కానిది సత్యమని నమ్మడం, అంటే ఒక మాయకి వశమై ఇదే కరెక్టు అనుకొని బ్రతికేయడం మిథ్యా జ్ఞానం. అంటే వాళ్ళకి తెలిసున్నదే కరెక్ట్ అనుకోవడం.

చాలా మంది మాంసాహారం బలమని అనుకుంటారు, ఆత్మ దేవుడైనా విగ్రహమే దేవుడనుకోవడం, శాశ్వతంకాని డబ్బే శాశ్వతం అని అనుకోవదం మిథ్యా జ్ఞానం.

ఆధ్యాత్మికతలో ఉన్నప్పుడు వారి జీవితం చాలా ఆనందంగా వుంటుంది, దుఃఖం వుండదు. ఈ మిథ్యా జ్ఞానంలో బ్రతుకుతూ దుఃఖానికి

దగ్గర అవుతున్నాడే కానీ దుఃఖానికి దూరం అవ్వలేకపోతున్నాడు.

అన్యాయంగా, అక్రమంగా ఏది కావాలని కోరుకున్నా, అది పాపము అని అర్థమైనా..నువ్వు ప్రయత్నించావంటే ఇంకా ఇంకా నష్టపోతావు.

అందుచేత అసలైన జ్ఞానం తెలుసుకోకుండా మిధ్యాజ్ఞానంలో జీవించడం వల్ల దుఃఖం వస్తుంది.

5) తీవ్రమైన అజ్ఞానం వల్ల దుఃఖం వస్తుంది:

తీవ్రమైన అజ్ఞానమే మూర్ఖత్వం, పూజ చేస్తే చేశారు కానీ ధ్యానాన్ని విమర్శించడం తీవ్రమైన అజ్ఞానం. అంటే ఎవరైనా ధ్యానం చేస్తూ విగ్రహారాధన మానేస్తే వాళ్ళని కొందరు తీవ్రంగా విమర్శిస్తారు. మీరు నాస్తికులా? మీరు పూజలు చేయట్లేదు అని.

పూజ చేసేవాళ్ళు విగ్రహం దైవం అనుకుంటారు. కానీ సృష్టి మొత్తం, అణువణువులో, ప్రతి జీవిలో పరమాత్మ ఉన్నాడు అని తెలుసుకున్న జ్ఞానే ధ్యానం చేస్తాడు.

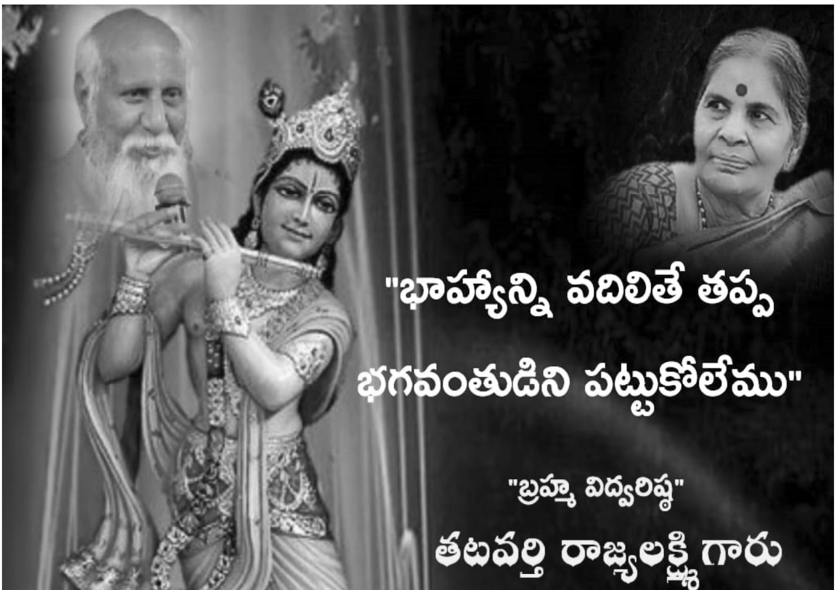
అజ్ఞానులకే దుఃఖం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళే గొప్ప, వాళ్ళు చేస్తున్నదే గొప్ప అనే ఒక అహంకార భావంతో వుండి ఎప్పుడూ ప్రక్కవారిని విమర్శిస్తూ ఉంటారు. మీరు ఎంత గొప్పవారైనా పక్కవారిని విమర్శించారంటే మీకంటే అజ్ఞాని ఇంకొకడు లేడు అని తెలుసుకోవాలి.

వాళ్లు సాత్విక గుణంలోకి వచ్చే వరకు ఈ విధంగానే ప్రవర్తిస్తారు. తమోగుణంలో ప్రక్కవారిని బాధపెట్టైనా సుఖపడాలనుకుంటారు. రజోగుణంలో ఉన్నప్పుడు నేను చేసిందే కరెక్ట్, నాకే అన్ని తెలుసు, నాకు ఎవరు చెప్పక్కర్లేద్దు అంటారు. ఈ రెండు దాటి సాత్విక గుణంలో వెళ్ళినప్పుడు నాకు కొంత తెలుసు, వాడు చెప్పేది కూడా కాస్త విందాం అని అంటారు.

అందుకే ఎవరికైతే దుఃఖం ఉందో వాళ్ళు తమోగుణంలో అయినా ఉండొచ్చు, రజోగుణంలో అయినా ఉండొచ్చు. అందుకే పత్రిగారు అంటారు **“వీసమెత్తు దుఃఖం ఉన్నా నువ్వు ఇంకా అజ్ఞానంలో ఉన్నట్టే”.** అంటే మీలో ఇంకా దుఃఖం ఉంది అంటే మీకు జ్ఞానం రాలేదనే లెక్క. ఇంకా అజ్ఞానంలోనే ఉన్నారు. జ్ఞానం ఎందుకు రాలేదంటే? మీరింకా సత్వ గుణంలోకి రాలేదు కాబట్టి.

నీ బాధలకు కారణం నువ్వే, నీ కష్టాలకి కారణం నువ్వే, నీ అజ్ఞానమే నీ దుఃఖానికి కారణం, ఆ అజ్ఞానం పోగొట్టుకునే మార్గమే ‘ధ్యానం’ అని గురువు వచ్చి చెప్తాడు.

ఒక్కటే గుర్తుంచుకోవాలి. నేను శరీరం అనుకుంటే అజ్ఞానం, నేను ఆత్మని అనుకుంటే జ్ఞానం. అలా అనుకోగా అనుకోగా దుఃఖం పోతుంది.



దుఃఖాన్ని ఏ విధంగా పోగొట్టుకోవచ్చు?

ఇప్పుడు దుఃఖాన్ని ఏ విధంగా పోగొట్టుకోవచ్చు? అన్నది తెలుసుకుందాం.

1) గురువు వచ్చినప్పుడు దుఃఖం పోతుంది:

అజ్ఞానంలో వున్నపుడు దుఃఖం వస్తుంది, జ్ఞానం వచ్చాక దుఃఖం పోతుంది అని ప్రతి వాళ్ళకి తెలుసు. కానీ అజ్ఞానంతో చేసే పనుల వల్ల వచ్చే ఫలితాలు మాత్రం చాలా దుఃఖంలో కూరుకు పోయేటట్టు చేస్తాయి. మరి ఆ అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకోవాలి అంటే మన జీవితంలోకి సద్గురువు రావాలి.

ఎందుకంటే సద్గురువు మాత్రమే సత్యాన్ని బోధించగలడు, సత్యం వైపు నడిపించగలడు. సద్గురువు మాత్రమే నువ్వు దుష్కర్మలు చేయకుండా సత్కర్మలు చేసేలాగా ప్రోత్సహించగలడు.

గురువు అజ్ఞానం అనే చీకటిలో నుంచి జ్ఞానం అనే వెలుతురులోకి తీసుకువచ్చాక దుఃఖం తొలగి ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

2) సత్యం తెలుసుకున్నప్పుడు దుఃఖం పోతుంది:

మన ప్రక్కన ఏముందో కూడా గుర్తించ లేనటువంటి అజ్ఞానంలో ఉన్నాం. సత్యానికి దూరమైనప్పుడు, సత్యాన్ని గుర్తించలేనప్పుడు నువ్వు అజ్ఞానంలోనే ఉంటావు. సకల దుఃఖాలకి కారణం అజ్ఞానమే.

సత్యం తెలుసుకుంటే అసత్యానికి దూరమవుతారు, ఆత్మకి దగ్గర అవుతారు. సముద్రంలో చిక్కుకున్న వాడికి చిన్న నావ దొరికినా వాడు బ్రతికేయగలడు. అలాగే మన జీవితంలో సముద్రమంత దుఃఖం ఉన్నా, సత్యాన్ని తెలుసుకుంటే ఆ దుఃఖం నుంచి బయట పడతాం.

సత్యాన్ని గుర్తించగలిగే శక్తి మనకి గురువు వల్ల కలుగుతుంది. సత్యం తెలుసుకున్నా నీ అజ్ఞానం ఒక్కసారే తొలగదు. మెల్లి మెల్లిగా తొలుగుతూ ఉంటుంది.

3) **మనం అనుకున్న పని కానప్పుడు అది మన జన్మ ప్రణాళికలో భాగం కాదు అన్నది మనకి అర్థమైనప్పుడు! పని జరిగినా, జరగకపోయినా మనకి దుఃఖం రాదు.**

చాలామంది అనుకున్నది జరగకపోతే నా అదృష్టం బాలేదని చాలా దుఃఖ పడతారు. కానీ పత్రి గారు ఎన్నో సార్లు చెప్పేవారు **"నీ జన్మ ప్రణాళికలో లేదు కాబట్టే భూమిమీద ఆ పని జరగలేదు, దానికి దుఃఖ పడవలసిన అవసరం లేదు అంటారు".** ఈ మాటలు మనసుకి ఎంతో శాంతిని కలిగిస్తాయి.

ఇది తెలియనప్పుడు అజ్ఞానంలో నేను అనుకున్నవన్నీ జరిగి పోవాలి అనుకుంటాం. కానీ వివేకం వచ్చాక ఇది అవసరమా? లేదా? అని పదే పదే ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటాం. అప్పుడు మనకి దాని ఫలితం సరిగ్గా రాకపోయినా! ఓ.. నేను ఎంత ప్రయత్నించినా జరగలేదు అంటే! ఇది నా ప్రణాళికలో భాగం కాదు అని అర్థం చేసుకుని మనం చాలా శాంతిగా, తృప్తిగా జీవించగలుగుతాం.

4) సర్వజీవుల హితవు కోరితే దుఃఖం ఉండదు:

మనం సర్వజీవుల హితవు కోరం. ఎంతసేపు నా వాళ్ళు, నాది అనుకుంటూ బంధంలో కూరుకుపోతాం. అలా కూరుకు పోయి ఆ బంధం మీద మితిమీరిన ప్రేమ వల్ల ప్రక్కవాళ్ళని బాధ పెడతాం.

ఉదా: ఒక మాంసాహారి అయితే చుట్టం ఇంటికి వచ్చాడని కోడినో, మేకనో కోసి వండుతాడు. అలా తన వారి కోసం పరాయి జీవిని హింసించినప్పుడు తన జీవితంలో ఎప్పుడూ దుఃఖమే వుంటుంది.

ఆ జీవి కూడా ఆత్మ స్వరూపమే అనే సత్యం తెలిసినప్పుడు, దుఃఖం ఎందుకు వస్తుందో వెంటనే అర్థమవుతుంది. అంటే గురువు రానప్పుడు ఇలాంటి తప్పుడు పనులు చేస్తారు. సర్వజీవుల హితము కోరేవాడే సర్వేశ్వరుడికి ప్రీతి పాత్రుడు అని మన ఉపనిషత్తులు కూడా చెప్పాయి.

నువ్వు ఏ జీవినీ బాధ పెట్టకుండా, వాటి హితం కోరితే నీ జీవితంలో ఎప్పుడూ దుఃఖం అనేదే రాదు అని చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

5) సత్కర్మలు చేస్తున్నప్పుడు దుఃఖం పోతుంది:

ఏ పని చేస్తున్నా నేను చేస్తున్నానని అజ్ఞానంతో అహంకారం పొందుతారు. కానీ నా ద్వారా ఈ పని చేయించబడుతుంది. చేయించేవాడు పరమాత్మే, చేయడానికి ఉన్న పరికరం మాత్రమే నేను అని నువ్వు అహంకారం పెంచుకోకుండా ఉండాలి. ఎప్పుడైతే అహంకారం వచ్చిందో అజ్ఞానంలో వున్నట్టే.

అజ్ఞానంలో ఉంటే తీరని వ్యధ, దుఃఖం వుంటాయి. అందుకే సత్కర్మలు చేసి పరమాత్మ మెప్పు పొందాలి అంటారు.

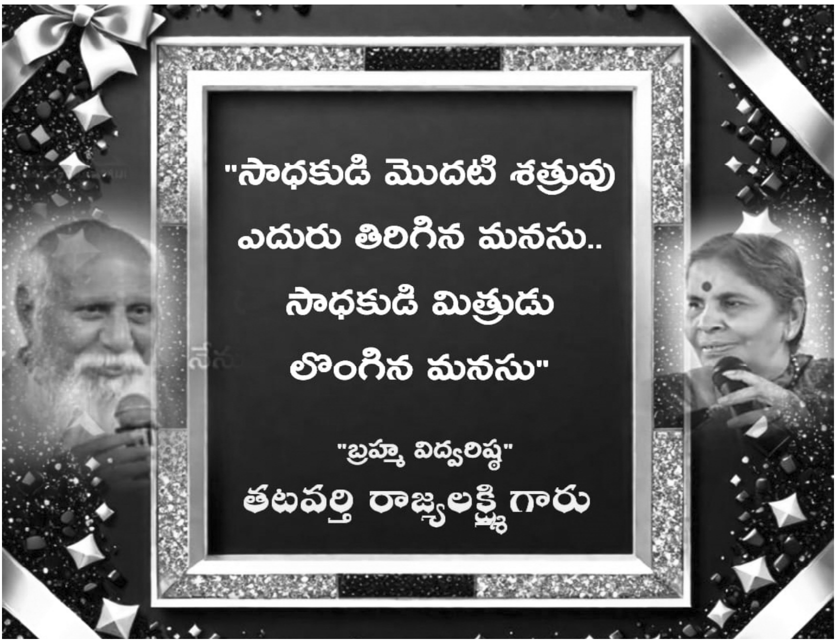
ఎప్పుడైతే సత్యం పలు రకాలుగా వ్యక్తమయిందో పాపము చేయము, పుణ్యము చేయము, సత్కర్మలు అంటే మంచి పనులే చేస్తాం. కానీ నేను చేస్తున్నాను అని ఎప్పుడూ కూడా అహంకారం చూపించకుండా ఉంటాం. ఎంతగా సత్కర్మలు చేయడం మొదలు పెడతామో! ఇంక దుష్కర్మల జోలికి వెళ్లరు. దుష్కర్మలు చేయనప్పుడు జీవితంలో దుఃఖం అనేది వుండదు.

ఇవన్నీ గుర్తుంచుకుని సదా పరమాత్మకి, గురువుకి, ప్రకృతికి విధేయుడవై ఉండాలి. చేయడానికి నేను పరికరమే అని అనుకుంటూ ఆ కృతజ్ఞత భావంతో ఉండాలి. అలా ఎప్పుడు సత్యంలో జీవిస్తూ ఉంటే దుఃఖం అనేది రాదు.

6) ఓర్పు కలిగి ఉన్నప్పుడు దుఃఖం కలుగదు:

గత జన్మల కర్మల వల్ల మనకి కష్టాలు, కన్నీళ్లు, బాధలు, రోగాలు వచ్చినా అవి నువ్వు ప్రారబ్ధంగా తెచ్చుకున్నవే, కొన్నాళ్లు అనుభవిస్తే పోతాయి అని గురువు చెప్పిన మాటలు పదేపదే గుర్తుంచుకోవాలి. గురువు ఇచ్చిన సాధన చేస్తూ ఆ శక్తితో ప్రారబ్ధ కర్మలని ఓర్చుకుంటూ, సంచితాలు తొలగించుకుంటూ, ఆగామి కర్మలు ఆపినప్పుడు జీవితంలో దుఃఖం అనేది ఉండదు.

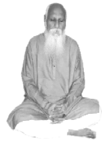
ఒక సద్గురువు నీ జీవితంలోకి వచ్చాడంటే అది పరమాత్మ కృప వల్లే. ఈరోజు ఆ గురువు దగ్గర జ్ఞానం పొందే అర్హతని పొందావు అంటే గత జన్మలో నువ్వు చేసిన సత్కర్మల పుణ్యం వల్లే. అలాగే నువ్వు గురువు మాట ద్వారా సత్యాన్ని గ్రహించి దుష్కర్మలు ఆపి, సత్కర్మలు చేస్తూ, స్వార్థం లేకుండా ఉండగలిగితే నీ అజ్ఞానం పోతుంది, దుఃఖం దూరమవుతుంది.



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) ఏది సరైన సాధన?	-	రూ.60/-
6) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
7) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
8) 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/-

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) ఆత్మహంతకులంటే ఎవరు?	- రూ.70/-
31) స్త్రీ జన్మల్లో నేర్చుకునేవి, పురుష జన్మల్లో నేర్చుకునేవి	- రూ.70/-
32) దుఃఖ నివారణామార్గం	- రూ.60/-
33) బ్రహ్మాజ్ఞానం	- రూ.60/-
34) ధ్యానం (పత్రీజీ)	- రూ.60/-
35) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం	- రూ.60/-
36) అతీంద్రియ శక్తులు	- రూ.60/-
37) ఆలోచించండి	- రూ.60/-
38) నిర్వాణ మార్గం	- రూ.60/-
39) ధ్యానులకు సూచనలు	- రూ.60/-
40) యోగీశ్వరుల సందేశాలు	- రూ.60/-
41) సంకల్పమంటే?	- రూ.50/-
42) ఈ జీవితం ఎందుకు?	- రూ.50/-
43) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం	- రూ.50/-
44) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే	- రూ.50/-
45) మహాత్ముల సందేశాలు	- రూ.40/-
46) సత్యం	- రూ.40/-
47) చక్రాలు	- రూ.40/-
48) గురువును గుర్తించడం ఎలా?	- రూ.40/-
49) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం	- రూ.40/-
50) మౌన ధ్యానం	- రూ.40/-
51) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా?	-రూ.20/-
52) శాకాహారమే మానవాహారం	- రూ.15/-
53) అహింస మరియు శాఖాహారం	- రూ.15/-

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

ఏ సాధన వల్ల దుఃఖం, కష్టం, ప్రాపంచిక భ్రాంతులు పోతాయో! అదే సరైన సాధన అని తెలుసుకోవాలి. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం వల్ల ఎంతోమందికి ఎన్నో రోగాలు నయమయ్యాయి, ఎంతోమంది కష్టాలు తొలగించుకున్నారు, ఎంతోమందికి ప్రాపంచిక భ్రాంతులు పోయాయి.

కష్టం వున్నప్పుడు తీవ్రాతి తీవ్రంగా ధ్యాన సాధన చేసి వాటిని పోగొట్టుకోవాలి. సాధన చేసి గతాన్ని మర్చిపోయి వర్తమానంలో జీవిస్తే మన జీవితంలో ఏ కష్టమూ లేదని అనిపిస్తుంది. మనకు వేదన కలిగినా, సాధన మన దగ్గర వుంది కాబట్టి కళ్ళు మూసి శ్వాసను గమనిస్తే ఏ కష్టమూ నీ దరి చేరదు. గతంలో జరిగిన ఏ బాధా నీకు వర్తమానంలో రాదు.

సద్గురువులు మనకి దొరికినప్పుడు వాళ్ల ప్రతి మాట ఒక వేద వాక్కుగా భావించాలి. పత్రి గారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" కూడా సరియైన సాధనే అవుతుంది.

- బ్రహ్మవిద్వరిష్ట తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

రూ.60/-