# బుద్ధుని సూక్తులు

బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

# బుద్ధుని సూక్తులు

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

ప్రథమ ముద్రణ : మే, 2025
కాపీలు : 2,000

వెల : రూ. 70/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

సెల్ : 9440309812

# విషయ సూచిక


1. "సాధకులకు బుద్ధుడు చెప్పిన సూక్తులు" ................ 3

2. ఎవరు శూద్రులు? ........................................ 13

3. సర్వాత్మ భావన రావాలి అంటే...? .................... 27

4. బంధం ఎలా ఏర్పడుతుంది?
ఆ బంధం నుంచి ఎలా విముక్తి పొందాలి? .......... 33

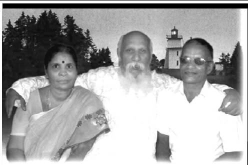
5. భక్తిలో రకాలు ............................................ 43

6. త్రివేణి సంగమం ........................................ 50

7. మౌనం వల్ల కలిగే లాభాలు .............................. 56

8. వర్తమానంలో ఎలా జీవించాలి ? ...................... 62





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*

# “సాధకులకు బుద్ధుడు చెప్పిన సూక్తులు”

ఏదైనా ఒక విలువైన వస్తువుని ఎంత జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటారో జ్ఞానాన్ని అంతకు పదిరెట్లు కాపాడుకుంటూ ఉండాలి. ఎందుకంటే ప్రాపంచిక వస్తువుల కంటే కూడా విలువైనది జ్ఞానం.

ప్రపంచంలో ఎన్నో కోట్లమంది ఉన్నా చాలా కొద్ది మందికే భగవంతుని తత్వం అర్థం అవుతుంది, భగవంతుడంటే ఎవరో తెలుసుకోగలుగుతారు. అందుకే భగవద్గీతలో కృష్ణుడు ఏం చెప్పాడంటే

**శ్లో॥ మనుష్యాణం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే ।**
**యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః ॥ (భ.గీ.7-3)**

తా:- వేలాది మంది మనుష్యులలో ఒకానొకరు మోక్ష సిద్ధి కొరకు ప్రయత్నిస్తారు, అలా ప్రయత్నించే వేల మందిలో ఒకానొకడు మాత్రమే నన్ను యదార్ధంగా తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు.

సాధన, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం ఆచరించినా భగవంతుని అవగాహన చేసుకోలేకపోవడానికి కారణం, జ్ఞానాన్ని పొందుతూ... మళ్లీ పనికిరాని పనులు చేస్తూ, పనికిరాని మాటలు మాట్లాడుతూ వున్న జ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకుంటారు. ఆచరణ లోపిస్తే చిల్లుకుండలో నీళ్లు తెచ్చుకుంటే ఇంటికి వెళ్లేసరికి ఆ కుండలో నీళ్లు ఎలా ఉండవో! జ్ఞానం పొందినా ప్రవర్తన సరిగా ఉండకపోతే ఆ జ్ఞానం అంతా పారబోసుకున్నట్టే.

అందుకే ఒక్కొక్కసారి వీడు ఇంత సాధన చేస్తున్నాడు, ఇంత జ్ఞానం పొందుతున్నాడు.. మరి ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు అని అనుకుంటారు. ఎందుకంటే? వాడిలోని అహంకారం.

చూడండి రావణాసురుడు ఎంతో గొప్ప ధ్యాని, గొప్ప జ్ఞాని.. ఎందుకు పతనమైపోయాడంటే? అంత గొప్ప వాడైన ఈశ్వరుడే నన్ను బ్రహ్మ వేత్తగా పిలిచాడు మరి నాకంటే గొప్పవాడు లేడు అనే అహమే ఆయన్ని ముంచేసింది.

ఆ మహాదేవుడు దర్శనము పొందిన వాడిని, సైకత లింగం పొందిన వాడిని, కైలాసాన్ని గడగడ లాడించాను అని తలుచుకుని తలుచుకుని అహం పొందుతూ చేయకూడని పనులు చేశాడు .

అందుకే పెద్దలు అంటారు వీడు మదమెక్కి కొట్టుకుంటున్నాడు, ఎప్పుడో ఒకసారి పడిపోతాడు అని. అంటే అహంకారం మీ జ్ఞానాన్ని నశింప చేస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

అందుకనే బుద్ధుడు సాధనలోకి రావడం ఎంత ముఖ్యమో! పొందిన సాధనా శక్తిని, పొందిన జ్ఞానాన్ని పదిలంగా కాపాడుకోవడం అంతే ముఖ్యం అని చెప్తాడు.. కూడబెట్టడం చాలా కష్టం కాని పారబోయటం చాలా సులువు. డబ్బు సంపాదించడం చాలా కష్టం, కానీ సంపాదించిన డబ్బును ఖర్చు పెట్టడం చాలా సులువు.

అందుకే సాధన చేసే వారికి బుద్ధుడు కొన్ని నియమాలు చెప్పడం జరిగింది. ఆ నియమాలు పాటిస్తేనే సాధనని, జ్ఞానాన్ని కాపాడుకుంటూ ఇంకా ఎదగటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ కలియుగంలో ధ్యానానికి, ఆత్మ జ్ఞానానికి ప్రతీక బుద్ధుడే. ఆయన చాలా సూక్ష్మమైన మెళకువలు చెప్పడం జరిగింది, అవి తెలుసుకుందాం.

**1) ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత విలువ :**

చాలామంది ఎక్కువ మాట్లాడటం గొప్ప అనుకుంటారు. కానీ మునులు ఎప్పుడు మౌనంగా ఉంటారు. ఎందుకంటే అల్పుల దగ్గర ఆడంబరం ప్రదర్శించడం వృధా అని అవసరం వచ్చినప్పుడే మాట్లాడతారు. మహాత్ముల దృష్టిలో అల్పులు అంటే డబ్బు లేని వాళ్ళు కాదు జ్ఞానం లేని వారు. ఎవరైతే అజ్ఞానంతో ఉంటారో వాళ్ళ దగ్గర మనం మాట్లాడి ప్రయోజనం ఉండదు, కాబట్టి తక్కువే మాట్లాడాలి, అవసరానికి మించి మాట్లాడకూడదు.

అలాగే జ్ఞానం ఇవ్వడానికి, ఎవరికైనా ధ్యానం చెప్పటానికి

ఎంతైనా మాట్లాడవచ్చు. కానీ సామాన్య మానవుల దగ్గర ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మంచిది. అందుకే బుద్ధుడు **"ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత గౌరవం, అంత విలువ ఉంటుంది"** అని చెప్పాడు.

అందుకే పూర్వం మునులు మౌనంగా ఉండి తమలో వున్న ఆత్మ శక్తిని పెంచుకునే వారట. ప్రాపంచిక విషయాలలో మౌనం అంటే నోటితో మాటలు ఆపి సైగలు చేస్తారు. అది కాదు అవసరం లేని విషయాలు, ఉపయోగపడని విషయాలు ఏవీ కూడా  మాట్లాడకుండా ఉంటే ఎప్పుడూ మౌనంగా వున్నట్లే.

అందుకే పత్రి గారు **"నీ మాట నీకైనా ఉపయోగపడాలి లేదా ప్రక్కవాడికైనా ఉపయోగపడాలి, ఎవరికీ ఉపయోగపడని మాట నీ నోటి వెంట రాకూడదు"** అంటారు.

కష్టపడి సంపాదించిన ధనాన్ని ఖర్చు పెట్టడానికి ఎంతో ఆలోచిస్తారు, మరి ఈ ఆత్మశక్తిని ఖర్చు పెట్టడానికి  ఎందుకు ఆలోచించటం లేదు? అంటే? ప్రాపంచిక జీవితంలో అందరికీ డబ్బు విలువ తెలుసు కానీ ఆత్మశక్తి విలువ, ఆత్మ విలువ తెలియదు. ప్రతిదీ అంటే మాట్లాడటానికి, వినటానికి, చూడటానికి ఫ్రీగా వచ్చిందని అనుకుంటారు. కానీ ధనం కంటే ఎంతో విలువైనది  ఆత్మశక్తి. అందుచేత  ధ్యానంలోకి వవచ్చినవారు ఆత్మ విలువ, ఆత్మశక్తి విలువ తెలుసుకుని అది సంపాదించటానికి ఎంతో కష్టపడాలి.

ఆత్మశక్తి విలువ మహాత్ములకు, యోగులకు, మహర్షులకు తెలుసు కాబట్టే వాళ్లు ఎక్కువగా మౌనంగా వుంటారు. అందుకే బుద్ధుడు ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత ఎక్కువ విలువ అన్నాడు.

**2) ఎంత తక్కువ ప్రేమిస్తే అంత మనశ్శాంతి ఉంటుంది:**

ఇది అందరికీ అనుభవమే. సహజంగా అందరికీ పిల్లల మీద మితిమీరిన ప్రేమ ఉంటుంది. ఇంక వాళ్లు లేకపోతే జీవితం లేదు అన్నట్టుగా

జీవిస్తారు. ఒకరినో, ఇద్దరినో కని వాళ్ల మీద మితిమీరిన ప్రేమతో ఇంకా సంపాదించాలి, వాళ్లకి ఏ లోటు లేకుండా చూసుకోవాలి అనుకుంటారు. దానికోసం రేయింబవళ్లు సంపాదిస్తారు. కానీ ఆ పిల్లలు వారికి దూరమైనప్పుడు ఆ తల్లిదండ్రులు నరకయాతన పడతారు, ఎందుకంటే? మితిమీరిన ప్రేమ.

అందుచేత బంధాలు వదిలి భగవంతుని మీద బంధం పెంచుకుంటే నీకు నిత్యం ఆనందం. కానీ కనిపించే ప్రపంచం మీద ప్రేమ పెంచుకుంటున్నారు. కాని కనపడని పరమాత్మపై ప్రేమ లేదు, అందుకే ఈ దుఃఖం వస్తుంది.

పిల్లల్ని కనాలి, సంసారం చెయ్యాలి, సంపాదించటం కోసం వ్యాపారం లేదా ఉద్యోగం చెయ్యాలి, కానీ దానిలో మునిగిపోకూడదు. అది నీ బాధ్యతగా చేయాలి. ప్రతి వస్తువు మీద నా అనే మితిమీరిన ప్రేమ పెంచుకోకూడదు. పిల్లల్ని ఎంతో ప్రేమిస్తారు, వాళ్లు మిమ్మల్ని ప్రేమించకపోతే దుఃఖ పడతారు, ఈ ఆస్తిపాస్తుల మీద మితిమీరిన ప్రేమ పెంచుకుంటారు, అవి దూరమైనప్పుడు దుఃఖ పడతారు.

మరి ఈ దుఃఖాలన్నిటికీ కారణం మితిమీరిన బంధం ఏర్పరచు కోవటమే. అందుకే బుద్ధుడు దేనిని మితిమీరి ప్రేమించకు, "ఎంత తక్కువ ప్రేమిస్తే అంత మనశ్శాంతి" అన్నాడు.

ఇరుగు, పొరుగు వారితో ఏదైనా ఇచ్చిపుచ్చుకుంటూ ఉంటారు, వారు ఇల్లు కాళీ చేసినప్పుడు అంత బెంగ పడరు, ఎందుకంటే ప్రక్క వారు కాబట్టి. వాళ్లను ప్రేమించరు కాని స్నేహంగా ఉంటారు. ప్రక్కవారిలాగే నిజ జీవితంలోకూడా అన్నీ వదిలి వెళ్లాల్సిందే అన్న సత్యం తెలుసుకుంటే దేని మీద మితిమీరిన ప్రేమ పెంచుకోరు.

పత్రిగారు భార్య, పిల్లలు వున్నా ఈ జగత్తును ఉద్ధరించడానికే నేను భూమి మీదకు వచ్చింది అన్న సత్యం తెలుసుకున్నాక! ఆయన ఒక్క

క్షణం ఆలస్యం చేయకుండా భోగాలను, కోరికలను వదులుకొని, లోకం కోసం  తిరిగారు.

అందుచేత ఎంతవరకు వుండాలో అంతవరకే వుండాలి, ఎంత తక్కువగా ప్రేమిస్తే అంత మనశ్శాంతి. ఎంత ఎక్కువగా ప్రేమిస్తే అంత దుఃఖం అన్నారు. అందుచేత సాధనలో భగవంతుని పొందాలంటే ఈ ప్రపంచాన్ని, ఈ బంధాలని తక్కువగా ప్రేమించు.

పిల్లల్ని అమెరికాకు పంపి పది సంవత్సరాలు అయ్యాక వారిని చూడాలన్నా లేదు అని ఏడుస్తారు.

ఆత్మజ్ఞానం లేనివారికి ఇలాంటి దుఃఖాలన్నీ వస్తాయి. ఆత్మ జ్ఞానం కూడు పెడుతుందా? గుడ్డ ఇస్తుందా? అని అడుగుతారు. కానీ ఈ ఆత్మజ్ఞానం కూడు, గుడ్డేకాదు, మనశ్శాంతిని కూడా ఇస్తుంది.

బుద్ధుడు అందరినీ వదులుకొని హాయిగా మనశ్శాంతిగా బ్రతికి బ్రహ్మానంద స్థితిలో ఉండి ప్రపంచాన్ని తన పాదాల దగ్గరకు తెచ్చు కున్నాడంటే? ఆయనకు అంత జ్ఞానం ఉంది! ఆ జ్ఞానం లేకే లోకంలో చిన్న విషయానికే విలవిలలాడి పోతున్నారు.

బిడ్డలనే కాదు, భార్యనైనా, భర్తనైనా, ఎవరినైనా సరే తక్కువ ప్రేమించాలి. అప్పుడే మనశ్శాంతితో జీవిస్తావు అని  బుద్ధుడు చెప్పాడు.

**3) ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత గౌరవం:**

మనల్ని ఎవరైనా ఒక ఫంక్షన్ కి పిలిస్తే, ఆ ఫంక్షన్ కి నేను వెళ్లక పోతే ఎలాగా? అనుకుంటారు. కానీ ఒక ఆత్మ జ్ఞాని ప్రజలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత గౌరవం వుంటుందని తెలుసుకుంటాడు.

ఒక ఫంక్షన్ కి వెళ్తే అక్కడ తినకూడనివి తినాల్సి వస్తుంది. వెల్లుల్లి కలిసిన ఆహారం తీసుకుంటే  ధ్యాన శక్తిని కోల్పోతారు. వెళ్లక పోతే వారు ఏమనుకుంటారో అని వెళ్లి శక్తిని కోల్పోతే తర్వాత బాధపడాల్సింది మీరే. అందుకే  ఆత్మజ్ఞాని ఇలాంటి వాటికి దూరంగా

వుంటాడు.

అప్పుడు కొన్నాళ్ళకి పిలిచేవారు, ఇలాంటి వాటికి వాళ్ళు రారు, వాళ్లు ధ్యానం చేస్తారని వాళ్లే అర్థం చేసుకుంటారు. కొన్నాళ్ల తర్వాత వాళ్లకు వీరి మీద గౌరవం కూడా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే  ఒక ధ్యాని, ఒక జ్ఞాని మొదట్లో ఎవరికి అర్థం కాదు, ఆ తర్వాత వాళ్ల సాధన, ప్రవర్తన చూసి, వాళ్ళు చేస్తున్న మంచి పనులు చూసి వాళ్లు గొప్పవాళ్లు వాళ్లు చేస్తున్నట్లు మనం చేయలేము అనుకుంటారు.

ఈ మధ్య మా అబ్బాయి ఇంటి గృహప్రవేశానికి మేము వెళ్లలేదు. నేను కనిగిరి క్లాస్ కి వెళ్ళాను, రాలేదని మమ్మల్ని ఎవరూ ఏమి అనుకోలేదు, బంధువుల్లో ఇంకా గౌరవం పెరిగింది.  వీళ్ళు ధ్యానం చేస్తారు, వీళ్ళు చాలా గొప్ప వాళ్ళు, భగవంతుని చేరుకునే ధ్యాన మార్గంలో ఉన్నారు అనే గౌరవం వుంది.

ఒక మహాత్ముడు వస్తున్నాడంటే దర్శనమైనా చేసుకుంటే మంచిది అని ఎంతోమంది అనుకుంటారు. పత్రి గారు వస్తున్నారంటే ఎంత దూరమైనా వెళ్లి దర్శనం చేసుకోవాలి అనుకునేవారు. ఎందుకంటే ఆయనకు వున్న బ్రహ్మజ్ఞానం అంతగొప్పది. అలాంటి మహాత్ములను దర్శించినా పుణ్యమే.

ఈ మార్గంలో ఉన్నవారు ప్రాపంచిక విషయాలకు దూరంగా వుండాలి. కారణం ఈ మార్గంలో ఆటంకం కలిగించేవి కొన్ని ఉంటాయి, అందుచేత అలా దూరంగా ఉన్నప్పుడే విలువ వుంటుంది.

ఈ ఆధ్యాత్మికమార్గంలో మీరు ధ్యానం చేయించండి, క్లాస్ చెప్పండి పది మంది ఉన్నా వెళ్ళండి, అంతేకానీ  సినిమా యాక్టర్ వచ్చాడని, రాజకీయ నాయకుడు వచ్చాడని వెడితే విలువ ఉండదు. అందుకే బుద్ధుడు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత గౌరవం ఉంటుందని చెప్పాడు. గౌరవం పోగొట్టుకునే పనులు సాధకులు చేయకూడదు.

**4) ఎంత హద్దుల్లో ఉంటే అంత మర్యాద ఉంటుంది:**

మిమ్మల్ని అడగనప్పుడు, అవసరం లేనప్పుడు మీరు మాట్లాడ కూడదు, మీ హద్దుల్లో మీరు వుండాలి. అవసరానికి మించి ఎక్కువగా కలగ చేసుకోకూడదు, అడిగితే తప్ప సలహాలు ఇవ్వకూడదు. ఎంత జ్ఞానం ఉన్నా అడగనప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి. ఈ మూర్ఖుల కోసం నా శక్తిని వృధా చేయకూడదు అన్న విషయం తెలుసు కోవాలి.

అందుకే ఎంత హద్దుల్లో ఉంటే అంత మర్యాద ఉంటుంది అని బుద్ధుడు చెప్పారు. మహాత్ములు వాళ్ల జీవితాన్ని కాచి వడబోసి మీ జీవితంలో మార్చుకోవాల్సిన చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా చెప్పారు. అవి చిన్నవే కాని ఆచరిస్తే ఎంతో గొప్పగా ఎదుగుతారు.

మీరు ఇంటికి పెద్ద కూతురని, పెద్ద కోడలని, పెద్ద కొడుకని అందరూ మీ మాట వింటారని అనుకుంటారు. చిన్నప్పుడు వింటారు, ఎదిగిన తరువాత ఎవరి జీవితాలు వారివి. వాళ్ళ ఇంట్లో వాళ్ళ నిర్ణయాలు వారివి అని తెలుసుకోవాలి.

పెద్దవాళ్లు ఆ పెద్దరికం వుంచుకోవాలి. అంతేకానీ ఇంత ఖర్చు ఎందుకు ? అని అంటే! వారు అనే మాటలు పడాల్సి వస్తుంది, మీ మనసు కలుషితం అవుతుంది.

ధ్యాని అయితే అనవసరంగా అన్నాను, అనకుండా ఉంటే బాగుండేది అని మధనపడతాడు, అదే అజ్ఞాని అయితే వీడి మంచి కోసం చెబితే నన్ను ఇలా అంటున్నాడు అని తగువు పెట్టుకుంటాడు, అదే జ్ఞానికి అజ్ఞానికి తేడా.

ఎవరి హద్దుల్లో వారు వుండటం కూడా ఒక గొప్ప సాధన. ఈ ప్రపంచంలోని మాయను జయించాలి అంటే సాధన అవసరం. సాధనవల్ల మనసు ఆధీనంలో వుంటుంది.

అవసరం లేని చోట కలగ చేసుకోకుండా, మాట్లాడకుండా వుంటే ఎలా వెళ్ళామో అలా తిరిగి వస్తాము. అందుకని మన హద్దుల్లో మనము ఉంటే మనకు మర్యాదగా వుంటుందని బుద్ధుడు బోధించడం జరిగింది.

**5) ఎంత తక్కువగా ఆశిస్తే జీవితం అంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది**

ఏదైనా సహాయం చేసి తిరిగి వాళ్ళ దగ్గర నుండి ఆశిస్తే దుఃఖమే మిగులుతుంది, ఆశించకపోతే దుఃఖమే ఉండదు. అందుకే ఎంత తక్కువగా ఆశిస్తే అంత ప్రశాంతత ఉంటుంది అన్నాడు బుద్ధుడు.

బిడ్డల్ని చూడాలని అనుకున్నప్పుడు చూడకపోతే దుఃఖం. కానీ చూడకపోయినా బ్రతకగలగాలి, అప్పుడు చూడకపోయినా దుఃఖం కలగదు.

అందుకే బుద్ధుడు ఎవరి దగ్గర నుండి ఎక్కువ ఆశించకు అన్నారు. అప్పుడు తక్కువ వచ్చినా ఎక్కువ వచ్చినా ఆనందమే.

ఉదా: నా కొడుకుని కలెక్టర్ చదివిస్తున్నాను. వాడు కలెక్టర్ అయ్యాక నేను కాలు మీద కాలు వేసుకుని కూర్చుంటాను, నాకు హోదా వస్తుంది అని ఆశపడితే వాడు నిన్ను ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ లో వేసి, వాడు దర్జా అనుభవిస్తూ ఉంటే నీకు కలిగే దుఃఖం తట్టుకోలేవు.

కొడుకు కలెక్టర్ అవ్వాలని నువ్వు కృషి చేయడం తప్పు కాదు. కానీ ఆ తర్వాత వాడి వల్ల నేను సుఖ పడతాను అని అనుకోవటమే ఎక్కువ ఆశించటం. నీ తలరాత ఎలా ఉందో? నీ కర్మ ఫలాలు ఎలా వున్నాయో? అలా ఉంటావు అంతేకాని ఆశించినట్టుగా ఉండవని తెలుసు కోవాలి.

ఈ ఆధ్యాత్మికమార్గంలోకి వచ్చాక కర్మ సిద్ధాంతం నేర్చుకుంటారు. అందుకే కర్మను బట్టే ఎవరి జీవితమైనా ఉంటుంది కానీ పిల్లల్ని బట్టి, భర్తను బట్టి, భార్యను బట్టి జీవితం ఉండదని తెలుసుకోవాలి. అందుకే బుద్ధుడు ఏది ఎక్కువ ఆశించకు, ఎంత తక్కువ ఆశిస్తావో నీ జీవితం అంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది అని చెప్పారు.

అందుచేత ఏది వచ్చినా పరమాత్మ ప్రసాదంగా స్వీకరించ గలిగాలి. ప్రసాదం అనగానే ఒక చెంచా పెడతారు, అంతకన్నా ఎక్కువ ఇవ్వరు. అలాగే నీవు చేసే పనికి ఫలితం ఒక చెంచా అయినా వస్తే చాలు అని అనుకుంటే ఎంతో సంతోషిస్తావు.

ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎక్కువ ఆశిస్తారు, కానీ కర్మను బట్టి కర్మ ఫలాలు వస్తాయని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఆశించటమే తక్కువ ఆశించమన్నాడు బుద్ధుడు. నేను ఈ పని చేస్తున్నాను కాబట్టి ఇంత లాభం రావాలి అని ఆశించకుండా వస్తే వస్తుంది, లేకపోతే లేదు అని తక్కువ ఆశించినప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉంటావు.

**6) ఎంత నిగ్రహంతో ఉంటే నీకు అంత అగ్రస్థానం ఉంటుంది.**

నువ్వు ఎంత నిగ్రహంతో ఉండగలిగితే నీకు అంత అగ్రస్థానం అన్నారు బుద్ధుడు. కళ్ళు కొన్ని చూస్తాయి, చెవులు కొన్ని వింటాయి. అవన్నీ చూస్తున్నప్పుడు, వింటున్నప్పుడు సహజంగా నిగ్రహం కోల్పోతావు, చూసిన ప్రతిదీ కావాలని అనిపిస్తుంది. కానీ నాకు ఇది అవసరమా? లేదా? అని ప్రతీ ఒక్కరూ విచారణ చేసుకోవాలి.

అవసరమైతే కృషి చేయి కానీ అవసరం లేనప్పుడు అది ప్రక్కన పెట్టు. ఇది నా జ్ఞానానికి, నా సాధనకు ఉపయోగపడుతుందా? లేదా? అని ఆలోచించి అవసరం లేదనిపిస్తే ప్రక్కన పెట్టాలి. జీవితంలో నిగ్రహంతో ఉంటే అగ్రస్థానం వస్తుంది. అందుచేత జీవితంలో నేర్చుకోవడానికి ఇంకా ఇంకా ప్రయత్నించాలి.

బుద్ధుడు ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎలా బ్రతకాలో చెప్పాడు. అందుచేత చూసినవన్నీ కావాలి అని అనుకోకూడదు. ఒక వస్తువు బజారులో చూసావు, దానిని వెంటనే కొనాలి అనుకుంటే నీకు నిగ్రహ శక్తి లేదని తెలుసుకో. చూసినవన్నీ అవసరమా? లేదా? అని ఆలోచించకుండా కొన్నారంటే నిగ్రహం లేనట్లే.

ఒక మంచి పుస్తకం చూసి కొనకపోతే బాధపడాలి. ఎందుకంటే ఆ పుస్తకం కొంటే నీకు జ్ఞానం పెరుగుతుంది, జ్ఞానం పెరగడం వల్ల ఇక్కడా ఆనందమే, పైలోకాలలో కూడా ఆనందమే. ఒకటి కావాలి అనుకుంటే ఒకటి వదలాలి. జ్ఞానం కావాలి అనుకుంటే ప్రపంచంలోని వస్తువులు కొంచెం వదలాలి. ప్రాపంచిక జీవితం నుండి ఆధ్యాత్మికతలోకి రావడం అంటే దిగిపోవడం కాదు, ఎదగడం.

పై మెట్టు ఎక్కాలి అంటే క్రింద మెట్టును వదలాలి. క్రింద మెట్టును వదిలితే కానీ పై మెట్టుకి వెళ్ళలేరు. అలాగే అవసరాలకి పరిమితమై వుండాలి. తినవద్దు, సుఖ పదవద్దు అని కాదు, ఎంత అవసరమో అంతలో ఉండాలి. అలా ఉంటే జీవితంలో అంత అగ్రస్థానం లో ఉంటారు.

బుద్ధుడు చెప్పిన ఈ ఆరు సూక్తులు జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టుకుంటే ఆధ్యాత్మికంగా జీవితంలో ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటారు.

# ఎవరు శూద్రులు?

**- బుద్ధుడు**

ధ్యానం అనేది స్వలాభం కోసం కానీ పర లాభాల కోసం కాదు. 'స్వ' అంటే ఆత్మ, 'పర' అంటే శరీరం. అంటే ధ్యానం అనేది ఆత్మ లాభం కోసం గానీ ప్రాపంచిక లాభాలు, శారీరిక లాభాల కోసం కాదు. ఈ విషయం మనం రోజూ తెలుసుకుంటున్నా ప్రతీక్షణం ఆ ఎరుకని కోల్పోకుండా ఉండాలి.

ఎందుకంటే మాయ చాలా బలంగా ఉంటుంది. కాస్త ఏమర పాటుతో ఉన్నా మాయ ప్రవేశించి విన్న సత్యాన్ని మరిచిపోయి, ప్రపంచమే సత్యమనే భ్రాంతిలో పడిపోతారు. ఏం చేసినా తప్పేంటి? అనే స్థితికి దిగజారిపోతారు.

పూర్వం యోగులందరూ దేహ లాభాల కోసం కాకుండా ఆత్మ లాభం కోసమే ధ్యానం చేశారు. వారు ధ్యానం చేసి పరమాత్మను తెలుసుకునే వారు. ఆ రోజుల్లో రెండు రకాల మనుషులు వుండేవారు, ధ్యానం చేసేవాళు ్ల, ధ్యానం చేయని వాళ్ళు.

ప్రస్తుతం సమాజంలో కుల మతాలకు అతీతంగా జీవించడం చాలా కష్టం. కారణం చాలా కులాలు ఉన్నాయి, కానీ ఆత్మ స్వరూపులకి కులం, మతం ఉండదు. ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో రెండే వుంటాయి, 1)బ్రాహ్మణుడు, 2)శూద్రుడు. ధ్యానం చేసి బ్రహ్మజ్ఞానం పొందిన వాడు బ్రాహ్మణుడు, ధ్యానం చేయనివాడు, బ్రహ్మజ్ఞానం పొందని వాడు, పాపకర్మలు చేసేవాడు శూద్రుడు అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది.

బుద్ధుడు రోజులాగే భోజన సమయానికి బిక్షాటానికి బయలు దేరాడు. బుద్ధుడ్ని ఆర్థిక భరద్వాజుడు అనే ఆయన ఓ.. శూద్రుడా ఆగు అన్నాడట. అంటే ఆ రోజుల్లో అడుక్కునే వాళ్ళని శూద్రుల క్రిందే చూసేవారు. అప్పుడు బుద్ధుడు నీకు శూద్రుడంటే ఎవరు? బ్రాహ్మణుడంటే

ఎవరో తెలుసా? తెలియకుండా ఎందుకు మాట్లాడుతున్నావు? ఏ మాటైనా సరే తెలుసుకుని మాట్లాడాలి అని చెప్పాడు.

బుద్ధుడు ఎవరైనా తప్పు మాట్లాడినా, తప్పు పని చేసినా తన బోధలతో వాళ్ళని సరి చేసేవాడు. అప్పుడు ఆర్థిక భరద్వాజుడు నాకు ఎవరు శూద్రుడో? ఎవరు బ్రాహ్మణుడో తెలీదు? నువ్వు వివరించి చెప్పు అని అడగినప్పుడు బుద్ధుడు ఈ విధంగా బోధించడం జరిగింది.

**1) సత్య దృష్టి లేని వాళ్లు, మాయకి వశమైన వాళ్లు శూద్రులు :**

సత్య దృష్టి లేని వాళ్లని అంటే ఆత్మ దృష్టి లేని వాళ్ళని, మాయకి వశమై ప్రాపంచిక దృష్టితో ఉన్న వాళ్ళని శూద్రులు అంటారని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. మరి ఆత్మదృష్టి ఎందుకు కలగలేదు? సత్యాన్ని ఎందుకు తెలుసుకోలేదు? అంటే వారు ధ్యాన సాధన చెయ్యలేదు కాబట్టి.

సత్యం తెలిస్తేనే అంటే ఆత్మే భగవంతుడు అని అర్థమైతేనే భగవంతుడి మీద దృష్టి పెడతారు, లేకపోతే దృష్టి పెట్టరు. చూడండి కొన్నాళ్లు ధ్యానం చేయడం మానేస్తే ఆత్మ మీద దృష్టి పోయి ప్రాపంచిక వ్యవహారాల్లో ఇరుక్కుపోతారు. ధ్యాన సాధన చేసే వారిని మాయ ఏమి చెయ్యలేదు. సాధన చెయ్యకపోతే ఈ మాయకు వశమై బంధాల్లో కూరుకుపోయి బంధీలు అవుతారు.

ఎంత గొప్ప కులంలో పుట్టినా, గొప్ప వాళ్ళ దృష్టిలో సత్యాన్ని తెలుసుకోలేని వారు, సత్య దృష్టి లేని వారు, మాయకి వశమై ప్రాపంచిక జీవితం గడిపే వారు శూద్రులు. ఎందుకంటే? ప్రాపంచిక జీవితం జీవించే వారికి జ్ఞానం లేక తన క్రింద వాళ్లని అహంకారంతో చీటికిమాటికి దూషిస్తూ ఉంటారు. అదే జ్ఞానం వున్నవాడు ఎవరినీ దూషించడు, ఎవరినీ బాధ పెట్టడు, అందరినీ దైవంగా చూస్తారు. అందుకే ఆ రోజుల్లో ప్రతి వాళ్లని ధ్యానం చేయమనేవారు.

బుద్ధుడ్ని శూద్రుడా అని సంబోధించినా కూడా ఆయనకి కోపం రాలేదు, శాంతంగా సమాధానం చెప్పాడు. వాడి మాటల్లో పొరపాటును

సరిచేయ్యాలని  జ్ఞానం బోధించాడు. బుద్ధుడు పూర్ణజ్ఞానంతో, బుద్ధత్వం పొందాడు. అందుకే మహాత్ముల జీవితాల్ని, వాళ్ల అనుభవాలను తెలుసుకుంటే మనం ఎలా వున్నామో? ఎలా మార్చు కోవాలో? ఎలా ఎదగాలో? అర్థం అవుతుంది.

**2) ప్రాణులను హింసించేవారు,**

**సమస్త జీవరాశుల పైన దయ లేనివారు శూద్రులు :**

ఇక్కడ హింసించడం అంటే వాళ్ళ ఆనందం కోసం చేపల్ని తొట్టెలలో వేసి పెంచుతారు, అలా వాటికి స్వేచ్ఛ లేకుండా చేస్తారు.

స్వేచ్ఛగా పెరిగే జంతువుల్ని బంధిస్తారు, పుట్టిన పిల్లలని పుట్టిన వెంటనే తల్లికి దూరం చేస్తారు. మరి అది ఎంత హింస? ఆ తల్లి యొక్క ఘోష వీళ్ళకి అర్థం కాదు, అర్థమైతే అలా చెయ్యరు. దీని వెనక ఇంత పాపం దాగి వుందని వారికి తెలియదు.

అలాగే ఎడ్ల పందెంలో ఆ ఎద్దు నెగ్గాలని దానికి బరువు కట్టి పరిగెట్టించి ప్రాక్టీస్ చేయిస్తారు, దాని కోసం ప్రతి రోజు కొడుతూ దానికి నరకం చూపిస్తారు.

అలాగే కోళ్ల పందెంలో కోళ్ళ కాళ్ళకి కత్తులు కడతారు. అవి కొట్టుకుంటున్నప్పుడు ఆ కత్తిగాట్లు తగిలి అవి ఎంతగా నరకం అనుభవిస్తాయో వారికి తెలీదు. అవి కొట్టుకుని చస్తుంటే వీళ్ళు వినోదిస్తారు. ఇది ఎంత హింస ఆలోచించండి!

కొంతమంది మేము పందాలు ఆడమండి, కానీ చూడ్డానికి వెళు తున్నాము అంటారు. ఇక్కడ ఆడేవాడికి, ఆడించేవాడికి, చూసేవాడికి ఆ పాపంలో భాగం వుంటుందని తెలుసుకోవాలి.

ఇలా సమస్త జీవరాశులపైనా దయలేకుండా  హింసిస్తే వాళ్ళు ఎంత గొప్ప కులంలో పుట్టినా శూద్రులే అన్నాడు బుద్ధుడు.

**3) ప్రాణుల్ని చంపేవారు శూద్రులు :**

చూడండి 4 అంగుళాల నాలుక కోసం, నోటి రుచి కోసం కోళ్ళని, మేకల్ని, చేపల్ని, రొయ్యల్ని ఎన్ని చంపుతున్నారో చూడండి. ఇంట్లో ఫంక్షన్ అయితే గొప్పల కోసం అన్ని రకాల జీవుల్ని చంపుతున్నారు. కానీ పరమాత్మ దృష్టిలో ఎంత పాపం చేస్తున్నారో! ఆలోచించట్లేదు.

బాధల్లో కూరుకుపోయినప్పుడు దేవుడికి దయ లేదు అని నిందిస్తారు. కానీ నీ క్రింద జీవుల మీద నీకు దయ ఉంటే, ఆ పైవాడు నీ మీద దయ చూపిస్తాడు, నువ్వు ఏ కర్మ చేస్తే ఆ ఫలితమే పొందుతావు. హింసిస్తే హింసించబడతావు.

ధృతరాష్ట్రుడికి ఎన్నో సంపదలున్నాయి, చక్రవర్తి. కానీ వందమంది కొడుకుల్ని పోగొట్టుకున్నాడు. భారత యుద్ధం అయ్యాక దృతరాష్ట్రుడు కృష్ణుడ్ని అడుగుతాడు. కృష్ణా నేను వందమంది పిల్లలు కన్నాను. ఎందుకు ఒక్కడు కూడా మిగల్లేదు? అని అడిగితే, అప్పుడు కృష్ణుడు చెప్తాడు. నువ్వు ఒకానొక జన్మలో ఒక పక్షి 100 గుడ్లు పెడితే, ఆ 100 గుడ్లు పెట్టిన ఆ గూడుని పడగొట్టి, వాటిని సంహరించావు. అందుకే నువ్వు ఈ పాపం అనుభవించాల్సి వచ్చింది అన్నాడు.

మరి అంత పాపం చేసినా నాకు వెంటనే పాప ఫలితం ఎందుకు రాలేదు? అని అడిగాడు. ఇప్పుడు 100 మంది కొడుకులు సంహరించ బడాలి అంటే! నీకు వంద మంది కొడుకులు పుట్టే పుణ్యం కూడా రావాలి. అందుచేత అది వెంటనే రాదు, వందమంది కొడుకుల్ని పొందే పుణ్యం సంపాదించాక, ఇప్పుడు నీకు ఈ జన్మలో 100 పుట్టి చనిపోయారు. గుడ్లను నాశనం చేసి, ఆ పిల్లల్ని చంపిన పాపం తీరిపోయింది అన్నాడు.

అంటే కర్మ సిద్ధాంతం ఎంత బలంగా ఉంటుందో ఆలోచించాలి. కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకోకుండా ఇష్టం వచ్చినట్టు వుంటే శూద్రులే. కర్మ సిద్ధాంతం సాధన చేసి సత్యాన్ని తెలుసుకున్న వాళ్ళకే అర్థమవుతుంది.

**4) ఎదుటి జీవిని భయపెడితే శూద్రులు:**

కొంతమంది నక్సలైట్లు గ్రామాలను దోచుకుంటారు. వాళ్లకి భయపడి ప్రతిక్షణం ఆ గ్రామస్తులు వణికిపోతూ వుంటారు. చిన్న జీవులైనా, మనుష్యులైనా ఎదుటి వాటిని, ఎదుటి వారిని భయపెట్టావు అంటే నువ్వు శూద్రుడే.

**5) ఇతరులవి దొంగిలించేవారు శూద్రులు :**

చాలామంది ఇతరుల స్థలాలు ఆక్రమిస్తారు. అలాగే ఏదైనా దుకాణాలకి వెళ్ళినప్పుడు అది చూపించండి, ఇది చూపించండి అని వాడు వెనక్కి తిరగ్గానే ఏదో ఒకటి దొంగిలిస్తారు

ఎదుటి వాడిది తీసుకుంటే అది తీర్చడానికి మళ్లీ ఇంకొక జన్మ పెరుగుతుందని తెలియదు. మరి అలాంటి దొంగ బుద్ధి ఉన్నవాడు, ఎదుటివారిని మోసం చేసి వాడి దగ్గర నుంచి అపహరించేవాడు శూద్రుడే అన్నాడు బుద్ధుడు.

ఎదుటి వాడిది తీసుకోకూడదు అనే సిద్ధాంతం తెలుసుకోవాలి. ఇవన్నీ ధ్యానం లోకి వచ్చేవరకు ఎవరికీ అర్థం కావు.

**6) అప్పు చేసి ఎగ్గొట్టే వారు శూద్రులు:**

కొంతమంది అప్పులు చేసి అప్పులు తీర్చలేక ఆ ఊరి నుండి పారిపోతారు.. అలాగే కొంతమంది మాటమీద నమ్మకంతో, మంచితనంతో డబ్బిస్తారు. అప్పుడు ఏ నోటు లేదు కదా అని, మోసం చేస్తే వాడు శూద్రుడే అన్నాడు బుద్ధుడు.

**7) బాటసారులని దోచుకునే వారు శూద్రులు :**

పూర్వం రోజుల్లో బాటసారులని దోచుకునేవారు, ఇప్పుడు మెడలో చైన్ లాగేయడం, చేతిలో బ్యాగ్ లాగేయడం లాంటివి చేస్తున్నారు. అలాంటి పనులు చేసి, ప్రజలను బాధపెడితే వాళ్ళని శూద్రులంటారు.

పూర్వం బాటసారులకు చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి మజ్జిగ ఇచ్చేవారు. అలా బాటసారులకి సేద తీర్చేవారు. అలా సేద తీర్చకపోయినా

పరవాలేదు కానీ వాళ్లని దోచుకుంటే అంతకంటే పాపం ఉండదు. అందుకే ఎవరైతే బాటసారులను దోచుకుంటారో వాళ్లని శూద్రులు అన్నాడు బుద్ధుడు.

**8) అబద్ధపు సాక్ష్యం చెప్పేవారు శూద్రులు :**

ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ డబ్బుకి ఆశపడి అబద్ధపు సాక్ష్యం చెప్పకూడదు. ఎవరైతే అలా చెప్తారో వారు శూద్రులు అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. చిన్న చిన్న లోపాలే అనుకుంటారు కానీ వాటి వల్ల సత్యానికి దూరం అవుతారు.

అలాగే తన వాళ్ళు తప్పు చేసినా సమర్థిస్తారు. ఇదో రకం అబద్ధం. మరి ఇలా బంధు ప్రీతి కోసం అబద్ధం ఆడినా, అబద్ధపు సాక్ష్యం చెప్పినా, చెప్పించినా వాడు శూద్రుడే అన్నాడు బుద్ధుడు.

**9) అలాగే ఎదుటివాడి భార్యని గాని, ఆడవాళ్ళని కానీ కామ దృష్టితో చూస్తే వారు శూద్రులే:**

ఏ పాపమైనా శూద్రుడు అవ్వడానికి కారణం అవుతుంది. అలాగే కామదృష్టితో ఎదుటివాడి భార్యని చూస్తే శూద్రుడే అవుతాడు. కానీ శీలం, మంచి గుణం ప్రతి వాళ్ళని పవిత్రుల్ని చేస్తుంది.

బుద్ధుడు పుట్టిన దేశంలో పుట్టి ఆ బుద్ధత్వాన్ని సంపాదించుకోవాలి అంటే ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, ఎంత గొప్పగా జీవించాలో, ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాల్లో ఎన్ని మార్పులు తెచ్చుకోవాలో అర్థం చేసుకుని ఆచరించాలి. ఆచరణలో లేని మాటలు, చేతలు ఎప్పుడు కూడా నీటి మీద రాతలలాంటివే.

ఎదుటివారి భార్యని కామదృష్టితో చూసిన రావణాసురుడు పతనమయ్యాడు.

రామ రావణ యుద్ధం అయిపోయాక రాముడు అయోధ్యకు వచ్చాడు. వచ్చినప్పుడు కౌసల్య అడిగిందట, నాయనా నువ్వు రావణాసురుడ్ని సంహరించావా? అని. అప్పుడు రాముడు ఇలా సమాధానం చెప్పాడు. రావణుడు "పరమశివ భక్తుడు, పరమ జ్ఞాని, పరమ యోగి నేల

కూలిపోయాడమ్మా" అని చెప్పాడు. దీని ద్వారా గ్రహించవలసిన సందేశం ఏమిటి? రాముడి గుణ గణాలు ఎంత గొప్పవో చూడండి. తన భార్యని ఎత్తుకుపోయాడు, శత్రువు కదా అని చులకనగా మాట్లాడలేదు, యుద్ధంలో నేనే జయించాను అని గర్వంగా చెప్పుకోలేదు.

ఎన్ని గొప్ప పనులు చేసినా ఇలాంటి కోరిక వల్ల, పర స్త్రీని కామదృష్టితో చూస్తే పతనమైపోతారు అన్నది రావణుడి జీవితాన్ని చూసి తెలుసుకోవాలి. ఎవరైతే ఇలా కామదృష్టితో చూస్తారో వాళ్ళు శూద్రులే అన్నాడు బుద్ధుడు

**10) తల్లిదండ్రులని నిర్లక్ష్యంగా వదిలేసిన వారు శూద్రులే:**

ఈ ప్రపంచంలోకి నువ్వు రావడానికి కారణం నీ తల్లిదండ్రులు. నీకు మొదటగా ఆకలి తీర్చింది తల్లి, కళ్ళు తెరవగానే నిన్ను ఒడిలోకి తీసుకుని ముద్దుగా నీకు సేవ చేసింది తల్లి, నిన్ను పోషించడానికి నిరంతరం కృషి చేసింది తండ్రి. అలా బిడ్డ ఎదుగుదల కోసం తల్లిదండ్రులు ఎన్నో త్యాగాలు చేసి ఎంతో కృషి చేస్తారు. అలాంటి తల్లిదండ్రుల్ని ఎటువంటి ఆలోచనా లేకుండా ఎందరో బిడ్డలు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. మరి ఎవరైతే అలా చేస్తారో వాళ్ళు ఎంత గొప్పవారైనా, ఎంత గొప్ప కులంలో పుట్టినా, వాళ్ళు శూద్రులే అన్నాడు బుద్ధుడు.

మాది గొప్ప కులం, నేను మా ఇంట్లో పెళ్లికి ఇంత ఖర్చు పెట్టాను, నేను పెద్ద ఇల్లు కట్టుకున్నాను అని ప్రక్కవాళ్ళకి గొప్పలు చెప్పుకుంటూ వుంటారు. కానీ తల్లిదండ్రుల్ని క్షోభ పెట్టకుండా ఎంతమంది చూసు కుంటున్నారు? ఆ తల్లిదండ్రుల యొక్క కష్టం కానీ, త్యాగం కానీ ఎంతమంది గుర్తిస్తున్నారు? కొంచెం డబ్బున్న వాళ్ళు తల్లిదండ్రుల్ని వృద్ధాశ్రమాల్లో వేస్తున్నారు. అలా ఎంతో మంది నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వారంతా శూద్రులే అన్నాడు బుద్ధుడు.

చాలామంది నాకు జన్మ వద్దు మోక్షం కావాలి అని కోరు కుంటారు. కష్టపడకూడదు, దుఃఖం ఉండకూడదు, నా జీవితంలో సుఖాలే

ఉండాలి, భోగాలే ఉండాలి అని చెప్తారు. కానీ చిన్న తప్పు నీలో ఉన్నా, మోక్షానికి అర్హుడివి కాదు, అంటే ఆ రకమైన జ్ఞానం నీకు ఇంకా రాలేదు అని అర్థం.

అందుచేత తెలుసుకోండి బుద్ధుడు చెప్పిన మాటలు జ్ఞానం పొందడానికి మార్గాలు.

అందుకే ఇలాంటి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన విషయాలన్నీ చెప్పి, పాపాలు చెయ్యవద్దు అన్నాడు.

**11) కుటుంబ సభ్యులతో పరుషంగా మాట్లాడినా శూద్రుడే!**

పరుష వాక్కులు అంటే బాధ కలిగించే మాటలు మాట్లాడ కూడదు. చూడండి తల్లితండ్రులు, అత్తమామలు, అక్క చెల్లెళ్ళు ఏదైనా తప్పు చేస్తే దాన్ని పదే పదే గుర్తు చేస్తూ.. వాళ్ళని బాధ పెట్టకూడదట. అలా బాధ పెడితే అది కూడా శూద్ర లక్షణమే.

చాలామంది లోకువగా వున్నారని మాటలు అంటూ ఉంటారు. అక్క చెల్లెళ్ళో లేదా బంధువులో లేదా ఎవరైనా సరే బాధలో ఉన్న వాళ్ళకి ఓదార్పునివ్వాలే కానీ ఇంకొంచెం పరుషమైన మాటలతో బాధపెడితే శూద్రుడే అన్నారు. తప్పుని పదే పదే దెప్పడం అజ్ఞాని లక్షణం.

ధ్యానంలో ఉన్నత స్థితికి వెళ్లాలి, జ్ఞానం పొందాలి అనుకుంటే ఇలాంటి విషయాల పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఎవరినైనా మీరు నిందిస్తున్నారు, దెప్పుతున్నారు, బాధ పెడుతున్నారు అంటే ఇంకా మీలో అహంకారం వున్నట్టే. అహంకారమే మిమ్మల్ని అట్టడుగు స్థితికి తీసుకు వెళ్తుంది. అహంకారం ఉన్న వాడు కూడా శూద్రుడే అవుతాడు అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది.

బ్రహ్మజ్ఞానం పొందడం అంటే నేను ఆత్మని, అందరూ ఆత్మ స్వరూపాలే అని రెండు ముక్కలు తెలుసుకుంటే బ్రహ్మజ్ఞాని అయిపోడు. వాడి శీలం మారాలి, మనసు శుద్ధం అవ్వాలి, సత్ప్రవర్తనతో వుండాలని తెలుసుకోవాలి.

**12) అనాత్మ గురించి చెప్పేవారు శూద్రులే:**

అనాత్మ అంటే 'మనసు' గురించి చెప్పకూడదు, అంటే ప్రాపంచిక విషయాల గురించి, ప్రాపంచిక లాభాల గురించి, అనిత్యమైన విషయాల గురించి చెప్పకూడదు. మరి ఎవరైతే ఆత్మ గురించి కాకుండా అనాత్మ గురించి చెప్తారో వాళ్ళు శూద్రులు అన్నారు.

అలాగే ఏ ధ్యానం వల్ల ఆత్మను చేరుకుంటారో, ఏ ధ్యానం వల్ల ఆత్మను తెలుసుకుంటారో అదే సరైన ధ్యానం. మరి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్లే ఆత్మను తెలుసుకోగలరు కాబట్టి అదే సరైన ధ్యానం. ప్రస్తుతం సమాజంలో చేస్తున్న సంకల్ప ధ్యానాలు, సంగీత ధ్యానాలు, గైడింగ్ ల వల్ల మనసు వరకు వెళ్లి ఆగిపోతున్నారు. మరి వాటి గురించి చెప్పేవాడు శూద్రుడే. మనసు లేని స్థితికి చేరుకోవాలి, అంటే అనాత్మని పట్టుకోకూడదు, ఆత్మను పట్టుకోవాలి.

ఆత్మ కోసం ధ్యానం చేసి, ఆత్మ జ్ఞానం పొందేవాడు బ్రాహ్మణుడు అవుతాడు. ప్రాపంచిక లాభాల కోసం, నశించిపోయే వాటి గురించి ధ్యానం చేస్తే వాడు శూద్రుడే అవుతాడు. రాక్షసులు ప్రాపంచిక లాభాల కోసం ధ్యానం చేసి నాశనం అయ్యారు. కానీ దేవతలు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోసం, శక్తుల్ని పెంచుకోవడం కోసం ధ్యానం చేసి ఉన్నత స్థితికి ఎదిగారు.

అనాత్మ గురించి వివరించేవాడు, అనైతిక విషయాలు చెప్పేవాడు, అధార్మిక విషయాలు, ప్రాపంచిక విషయాలు చెప్పేవాడు, ప్రాపంచిక లాభాలు చెప్పేవాడు శూద్రుడే అన్నాడు బుద్ధుడు.

**13) చెడ్డ పనులు చేసి ఇతరులు తెలుసుకోకూడదని ప్రయత్నించేవారు, రహస్యంగా పనులు చేసేవారు శూద్రులు :**

అంటే కొంతమంది వాళ్ళు చేసేది తప్పని తెలిసే చేస్తారు. కానీ వారు చేసే తప్పుడు పని ఎవరూ చూడకూడదని, ఎవరికీ తెలియకూడదని రహస్యంగా చేస్తారు. వారు చేసే పనులు ఎవరికీ తెలియదు అనుకుని బయటికి నీతులు చెప్తూ ఉంటారు.

కాని కొన్ని పనులు రహస్యంగా, దొంగతనంగా చేస్తారు, అబద్ధం ఆడతారు, అంటే ఇంకా మనోస్థితిలో వున్నట్టే. ఇంకా పూర్తిగా ఆత్మ జ్ఞానం పొందనట్టే! అందుకే మహాత్ములు త్రికరణ శుద్ధి ఉండాలని చెప్తారు. అంటే నీ ఆలోచన, మాట, చేత ఒకటే అయి ఉండాలి. అందుకే అన్నమయ్య "త్రికరణ శుద్ధితో చేసే పనులు దైవం మెచ్చు, లోకులు మెచ్చు" అంటారు. అంటే దీన్ని బట్టి ఒక ఆత్మ జ్ఞాని ఏ పని చేసినా ధైర్యంగా చేస్తాడు.

ఎందుచేతనంటే ఏ తప్పు చేసినా బయట వాళ్ళ కళ్ళు కొంతకాలం కప్పగలరు కానీ అస్తమాను అందరి కళ్ళు కప్పలేరు. అలాగే ప్రతి వాడికి లోపల 'ఆత్మ' సాక్షిగా గమనిస్తూ ఉంటుంది.

భగవంతుడు అంతటా, అన్నిటా ఉంటాడు అని మాటల్లో చెప్పుకోవడం కాదు. నేను తప్పు చేస్తే ఆయన నన్ను శిక్షిస్తాడు, ఆయనకి కోపం వస్తుంది అనే భావం వెంటనే రావాలి. అందుచేత తాను చేసే చెడ్డ పనులు ఇతరులు తెలుసుకోకూడదని రహస్యంగా చేస్తే వాడు శూద్రుడే అన్నాడు బుద్ధుడు.

**14) ఇతరుల ఇళ్లకు వెళ్లి చక్కగా భోజనం చేసి, తన ఇంటికి వచ్చినప్పుడు సరియైన ఆతిథ్యం ఇవ్వకపోతే వారు శూద్రులే:**

చాలామంది ఎవరింటికైనా వెళ్తే వాళ్ళు చక్కగా ఆప్యాయంగా పెడితే తింటారు. కానీ తన ఇంటికి వచ్చినప్పుడు మాత్రం సరైన ఆతిథ్యం ఇవ్వకుండా ఎప్పుడు వెళ్తారా? అని చూస్తారు. అంటే ఎప్పుడూ ఎదుటి వాళ్ళ దగ్గర నుండి పొందాలి అనుకుంటారు, కానీ ఎవరికీ ఇవ్వడానికి ఇష్టపడరు. అలాంటి వారు శూద్రులే అన్నాడు బుద్ధుడు.

సరియైన ఆత్మజ్ఞాని ఇతరుల నుంచి పొందాలని ఆశపడడు, తాను ఇతరులకు పెట్టినప్పుడు ఆనంద పడతాడు. అలా ఆనంద పడిన వాడు బ్రాహ్మణుడే.

**15) బ్రాహ్మణుల్ని, బ్రహ్మ జ్ఞానుల్ని, సాధన చేసే వాళ్ళని నిందించే వారు శూద్రులు:**

ఎప్పుడూ బ్రహ్మ జ్ఞానుల్ని కానీ, ఆత్మ జ్ఞానుల్ని కానీ, సాధన చేసే వాళ్ళని కానీ పరుషమైన మాటలతో మాట్లాడకూడదు. ఎప్పుడు వాళ్ళతో ప్రేమగా మాట్లాడాలి, జాగ్రత్తగా వుండాలి. అలాంటి వాళ్ళు భగవంతుడితో, సృష్టితో అనుసంధానమై ఉంటారు. సాధకులు భగవంతుణ్ణి అన్వేషిస్తూ వుంటారు వాళ్ళని కఠినమైన మాటలతో నిందించకూడదు. అలా పరుష వాక్కులతో నిందించే వాళ్ళని శూద్రులే అన్నాడు బుద్ధుడు.

భోజన సమయంలో సాధకులు కానీ, ఆత్మ జ్ఞానులు కానీ మీ ఇంటికి వచ్చినప్పుడు వాళ్ళకి భోజనం పెట్టకుండా పంపితే అది శూద్ర లక్షణం.

సడన్‌గా రావచ్చు ఎంత వుంటే అంతే పెట్టాలి. అలాంటి వారే జ్ఞానులు అవుతారు, బ్రాహ్మణులు అవుతారు. కానీ అలా కాకపోతే ధ్యానం చేసినా శూద్రుల క్రిందే లెక్క.

**16) నిజం కాని దాన్ని నిజమని చెప్పేవారు శూద్రులు :**

చాలామంది ధ్యానం చేస్తే అది అయిపోతుంది, ఇది అయిపోతుంది అని ఎన్నెన్నో చెప్పేస్తూ ఉంటారు.

చూడండి చాలామంది పుట్టినప్పుడే ఏదో ఒక లోపంతో పుడతారు. అంటే ఒక మానసిక వికలాంగులుగా కానీ, అంగవైకల్యంతో కానీ, లేకపోతే గుడ్డివాడిగా కానీ, ఏదైనా రోగంతో గాని పుట్టొచ్చు. అలా పుట్టిన వాళ్ళకి ధ్యానం చేస్తే పోతుంది అని అబద్ధం చెప్పకూడదు.

ఎందుకంటే ఆ రోగం, లేదా ఆ అవిటితనం వాడు పుట్టుకతోనే తెచ్చుకున్నాడు. అది జన్మంతా అనుభవిస్తాను అని నిర్ణయించుకుని వచ్చాడు. మరి జన్మంతా అనుభవిస్తాను అని వచ్చినప్పుడు అవి ధ్యానం వల్ల ఎలా పోతాయి?

అలాగే ఈ జీవితంలో ఈ జన్మలో నల్లగా పుట్టి ఏదో అనుభవం

పొందుతాను అని పైనే నిర్ణయించుకుని వచ్చి, ఇప్పుడు ధ్యానం చేసి తెల్లగా అయిపోవాలి అంటే అయిపోతారా? అవ్వరు. ఎందుకంటే ప్రారబ్ధ కర్మలు అనేవి మారవు, మార్పు చెందవు. ధ్యానం దేనికి అంటే? అవి తట్టుకునే శక్తి కోసం.

అంత వరకు నేను బాగోలేను అనుకున్న వాళ్ళే, ఎప్పుడైతే ఈ ధ్యానంలోకి వచ్చి జ్ఞానం తెలుసుకుంటారో! ఇది నా నిర్ణయమే అని అర్థం చేసుకొని తృప్తితో జీవిస్తారు, అందుకే ప్రతివాడు ధ్యానం చేయాలి. ఈ ధ్యానం వల్ల ప్రారబ్ధానికి ఉన్న తీవ్రత తగ్గుతుంది.

నిజం కాని దాన్ని నిజమని చెప్పడం చాలా తప్పు. ఎంత ధ్యానం చేసినా ఈ అబద్ధాలు చెప్తున్నారంటే అజ్ఞానులే, శూద్రులే. ఎవ్వరికైనా కూడా ధ్యానం చెయ్యి నీకు మనశ్శాంతి దొరుకుతుంది అని చెప్పాలి కానీ, అది, ఇది తగ్గిపోతుంది అని ఎవ్వరికీ హామీలు ఇవ్వకూడదు.

అంతేకాదు చాలా మంది చిన్న చిన్న అబద్ధాలు ఆడేస్తూ వుంటారు. క్లాస్ పెడితే క్లాస్ కి 200 మంది వస్తే, 400 మంది వచ్చారని అంటారు. ఇది తెలిసి చేసిన తప్పా? తెలియక చేసిన తప్పా? అంటే తెలిసి గొప్ప కోసం చేసిన తప్పు. అందుచేత నిజం కాని దాన్ని నిజమని ఎవ్వరిని భ్రాంతి పెట్టకూడదు.

అలాగే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానమే సరైన ధ్యానమని పత్రిగారు ఏనాడో చెప్పినా... ఇంకా గైడింగ్, కర్మవిపాక, సంగీత ధ్యానాలు అంటూ రకరకాల ధ్యానాలు చేయిస్తున్నారు. ఇలా నిజం కాని దాన్ని నిజమని చెప్తున్నారు అంటే వారు శూద్రులే.

**17) అన్యాయం చేయడానికి భయపడని వారు,**
**ఎదుటి వారిది దౌర్జన్యంగా తీసుకునే వారు శూద్రులే :**

కొంతమంది పోలీసుల్ని గమనిస్తే అటూ ఇటూ తిరుగుతూ రోడ్డు ప్రక్కన వున్న పళ్ళ దుకాణాలకి, మిఠాయి దుకాణాలకి వెళ్లి కావాల్సినవన్నీ తీసుకుని డబ్బులు ఇవ్వకుండా వెళ్ళిపోతారు. అంటే ఎదుటి వాడిది

అన్యాయంగా, దౌర్జన్యంగా తీసుకుంటారు కానీ కొంచెం కూడా భయపడరు. ఎందుకంటే వాళ్లకి పాప భీతి లేదు అంటే పాపం చేస్తున్నాను అనే భయం లేదు. భయం ఎందుకు లేదు అంటే? మమ్మల్ని ఎవడూ ఏమి అనలేడు అనే ధైర్యం.

అలాగే ఎదుటి వాళ్ళని ఏడిపించేవాడు, ఎదుటి వాడికి తెలియ కుండా తీసుకునేవాడు, ప్రక్కవాడిని బాధ పెట్టే వాడు, చెడ్డ పని చేసి అది తెలిసాక కూడా సిగ్గుపడనివాడు శూద్రుడే అన్నారు

**18) జ్ఞానుల్ని దూషిస్తే శూద్రులే.**

ఆత్మే భగవంతుడు అని వేదాలలో, ఉపనిషత్తుల్లో చెప్పబడింది. అలాగే ఆ భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం ఒకటే మార్గం అని కూడా చెప్పబడింది. మరి అవన్నీ చదవకుండా, తెలుసుకోకుండా ధ్యానం చేసేవారిని కొంతమంది విమర్శిస్తూ ఉంటారు.

సత్యం తెలియని వాళ్ళు అలాగే విమర్శిస్తారు. వారికి పూజకి, ధ్యానానికి మధ్య వ్యత్యాసం తెలియదు. పూజ అన్నది తొలిమెట్టు. నాస్తికత్వం నుంచి ఆస్తికత్వంలోకి రావడానికి మొదటి మెట్టు పూజ, తుదిమెట్టు ధ్యానం. గొప్ప గొప్ప యోగులు ధ్యానంలోనే అన్నీ సాధించారు, ధ్యానం తోటే దైవ దర్శనం చేసుకున్నారు.

పూజ సాంప్రదాయమే, ఆగమ శాస్త్రంలో వుంది. కానీ ఆ శాస్త్రం దాటాక ఇంకో శాస్త్రం తెలుసుకోవాలి. అంతే కానీ విమర్శించకూడదు. ఇలా జ్ఞానులని విమర్శించే వారు శూద్రుడితో సమానం అన్నారు బుద్ధుడు.

**19) అజ్ఞానంలో వున్న వాళ్ళు శూద్రులే :**

సాధన చేసి ఆత్మజ్ఞానం, పొంది ఎవరితో ఏమీ వాదించకుండా ఉండేవాడే జ్ఞాని. మరి ఏమీ తెలియకుండా నాకు అన్నీ తెలుసు అని గొప్పలు చెప్పుకునే వాళ్ళు సమాజంలో శూద్రులు.

అలా జ్ఞానం లేకుండా అజ్ఞానంతో ఉన్నవాళ్లు శూద్రులు

జన్మించగానే ఎవరూ బ్రాహ్మణులు అవ్వరు. అలాగే తక్కువ కులంలో పుడితే శూద్రుడు కాదు, ఉన్నత కులంలో పుడితే బ్రాహ్మణుడు కాదు.. వాళ్ళు పొందే జ్ఞానాన్ని బట్టి, వాళ్లకున్న గుణాలను బట్టి, వారు చేసే సత్కర్మలను బట్టి బ్రాహ్మణులు, బ్రహ్మ జ్ఞానులు అవుతారు. ప్రజలని పీడిస్తూ, అజ్ఞానంతో ఎవరికీ ఉపయోగపడకుండా, ఎదుటి వాళ్ళని దోచుకునే వాడు శూద్రుడు అన్నారు. ఉన్నత కులంలో పుట్టినా వారు శూద్రులే అన్నాడు.

మీరు ఎదిగారా? లేదా? అనడానికి గుర్తు మీరు చేసే పనులే. మీరు ఎంత సాధన చేసినా? ఎంత జ్ఞానం పొందినా? ప్రజలకు మీరు ఉపయోగపడకపోతే అజ్ఞానులే.. ప్రజలకు ఉపయోగకరమైన పనులు చేస్తే జ్ఞానులు అవుతారు. నాకు ఈ సమాజం ఏమి ఇస్తుంది అని అడగడం కాదు, సమాజానికి నేనేమి ఇవ్వగలుగుతున్నాను అన్నది చూసుకోవాలి. ఇంకా ఇటువంటి శూద్ర లక్షణాలు ఏమైనా వుంటే తొలగించుకోవాలి, అలాగే జ్ఞానం పొంది బ్రాహ్మణులుగా మారాలి, దానికి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి.

# సర్వాత్మ భావన రావాలి అంటే...?

సర్వాత్మ భావన రావాలి అంటే జ్ఞానం బాగా పెరగాలి. మరి సాధన బాగా కుదిరి, జ్ఞానం బాగా పెరగాలి అంటే మానవుడి ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలో బుద్ధుడు చెప్పిన పంచ సూత్రాలు తెలుసుకుందాం.

**1) వర్తమానంలో జీవించాలి :-**

అంటే గతంలో జరిగిన దాని గురించి వర్తమానంలో పదే పదే గుర్తు చేసుకోకూడదు. గతాన్ని గుర్తు చేసుకోవడం వల్ల వర్తమానంలో వున్న ఆనందాన్ని కోల్పోతారు. గతంలో ఉన్న కష్టాన్ని పదే పదే గుర్తు చేసుకుంటే జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటారు.

గతంలో జరిగిపోయిన దాన్ని మార్చలేరు, భవిష్యత్తులో జరగబోయేది తెలియదు. అందుకే "వర్తమానమే బహుమానం" అని మహాత్ములు అన్నారు. భగవంతుడు నీకు ఇచ్చిన బహుమానమే వర్తమానం. ఆ వర్తమానాన్ని అర్థం చేసుకుని సరిగ్గా జీవిస్తే భవిష్యత్తు ఎప్పుడు బంగారమే!

గతాన్ని బట్టి వర్తమానం ఉంటుంది, వర్తమానాన్ని బట్టి భవిష్యత్తు ఉంటుంది. గతం నీ చేతుల్లో నుంచి జారిపోయింది, భవిష్యత్తు నీ చేతుల్లోకి వస్తుందో రాదో తెలియదు, కానీ వర్తమానం నీ చేతుల్లో ఉంది. కాబట్టి నువ్వు ఏం చేయాలన్నా వర్తమానంలోనే చేయగలవు. ఇక్కడ నువ్వు చేసిన దాన్ని బట్టి నీ భవిష్యత్తు ఆనందంగా ఉంటుంది. అందుకే బుద్ధుడు వర్తమానంలో జీవించాలి అని చెప్పాడు.

**2) ఏది జరిగినా మన మంచికే అనుకోవాలి :**

మనకు భగవద్గీతలో "సమత్వం యోగ ఉచ్ఛతే" అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే యోగి అయినవాడు దుఃఖాన్ని, ఆనందాన్ని రెండింటిని సమస్థితిలో చూస్తాడు. ఎందుకంటే ఎవరి బాధకైనా కారణం, గతంలో లేదా గత జన్మలో చేసిన పాపకర్మలే. అందుకే దుఃఖం వచ్చిందని కుంగిపోకూడదు. ఎందుకంటే? పాపకర్మ ఖర్చు అవుతుంది కాబట్టి. అలాగే

సంతోషం వచ్చిందని పొంగిపోకూడదు కారణం పుణ్యకర్మ ఖర్చైపోతుంది కాబట్టి.

దుఃఖము, సుఖము రెండూ మన కర్మఫలాలే. అందుచేత దేనికి కుంగి పోవలసిన అవసరము లేదు, పొంగిపోవలసిన అవసరం లేదు. ఇది యోగికి తెలుసు కాబట్టి యోగి అయిన వాడు రెండిటిని సమస్థితిలో స్వీకరిస్తాడు. పత్రి గారు **"వస్తే రాని, ఉంటే ఉండని, పోతే పోనీ"** అంటారు. ఎందుకంటే వచ్చినా కొన్నాళ్లే ఉంటాయి, మరల పోతాయి. అది రోగమైనా, కష్టమైనా, లాభమైనా ఏదైనా! ఏవీ, ఎవరికీ జీవితాంతం వుండవు. అందుకే ఈ విషయం తెలిసిన యోగి దేనికి చింతించడు.

అందుచేత అన్యాయం చేసిన వాడిని చూసి వీడిలాగ ఎప్పుడు వుండకూడదు అని నేర్చుకోవాలి. అలాగే మంచివాడి నుంచి వీడిలా వుండాలని నేర్చుకోవాలి. అలా ప్రతి వ్యక్తి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి.

ప్రకృతి నీకు నచ్చని సంఘటనని నీ ముందు పెట్టింది అంటే దాని నుండి నువ్వు నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం ఏదో ఉందని తెలుసుకో అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. నీ గురించి నీకంటే కూడా నిన్ను సృష్టించిన వాడికే తెలుసు కాబట్టి, ప్రకృతి ద్వారా నీకు ఏది అందాలో, అది అందుతుంది, అందుకే జ్ఞాని ఏది జరిగినా నా మంచికే అనుకుంటాడు.

**3. మనో నియంత్రణ ఉండాలి : -**

మనసుని నియంత్రించే శక్తి రావాలి. ఎందుకంటే? మనసు ఈ ప్రపంచం వైపుకు తిరిగినప్పుడు కోరికలతో ఉంటుంది. ఈ పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు మనసు ఆధీనంలో ఉంటాయి. చూడండి కన్ను చూస్తుంది అనుకుంటారు. కానీ కన్ను చూడడానికి కారణం మనసు, అంటే ఈ ఇంద్రియాలన్నీ మనసుకి బానిసలు.

అందుకే మనస్సు అదుపులో ఉంటే ఇంద్రియాలు అదుపులో వుంటాయి. ఉత్తర గీతలో కృష్ణ భగవానుడు మానవుడు చంచల స్థితిలో వుండడానికి కానీ, ఉన్న స్థితి నుంచి దిగజారి పోవడానికి గాని ఈ

పంచేంద్రియాలే కారణం అన్నారు.

ఎందుకంటే ఒక్క ఇంద్రియ వ్యామోహం వున్నా, జీవి మరణిస్తుంది. అందుకే చూడండి.

1. "మిడతకి (కన్ను) నయనేంద్రియ వ్యామోహం". అందుకే మిడత మంటను చూసి పండు అనుకొని వెళ్లి ఆ మంటలో పడి చచ్చిపోతుంది.

2. "లేడికి (చెవి) కర్ణేంద్రియ వ్యామోహం". అందుకే బోయవాడు మంచి సంగీతాన్ని వినిపించి వల వేసి ఉంచితే, లేడి ఆ సంగీతాన్ని వింటూ మైమరిచిపోయి వచ్చి వలలో చిక్కుకుంటుంది.

3. "చేపకి (నాలుక) రసేంద్రియ వ్యామోహం". అందుకే చేపలు పట్టేవాడు చేపకు ఎరవేసి పడతాడు."

4. "ఏనుగుకు (చర్మము) స్పర్శేంద్రీయ వ్యామోహం". అందుకే మావటివాడు ఒక మంచె వేసి దూరం నుంచి ఆడ ఏనుగుతో అరిపిస్తే, ఆ మగ ఏనుగు ఆడ ఏనుగు కోసం వచ్చి మంచెలో పడి పట్టుబడుతుంది.

5. "తుమ్మెదకి (ముక్కు) ఘ్రాణేంద్రియ వ్యామోహం". అందుకే మంచి వాసన చూస్తే తుమ్మెద మైమరిచిపోయి అన్ని పువ్వుల మీద వాలి మకరందాన్ని తీసుకుంటుంది. కానీ సంపంగి పువ్వు మీద వాలితే మరణిస్తుంది.

ఇలా ఒక్కొక్క ఇంద్రియ వ్యామోహం వల్ల ఒక్కో జీవి మరణిస్తూ వుంటే మనిషికి మనసు యొక్క ఆధీనంలో ఈ ఐదు ఇంద్రియాలు వున్నాయి. అందుకే మనిషి రోజు చస్తూ బ్రతుకుతూ ఉంటాడు. అందుకే మనసును నిగ్రహించుకోవాలి, దానికి **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యాన సాధన చేయాలి.

అందుకే పెద్దలు **"కళ్ళు వెళ్ళిన చోటుకి మనసు వెళ్ళకూడదు, మనసు వెళ్ళిన చోటికి మనిషి వెళ్ళకూడదు"** అన్నారు. అలా వెళితే ప్రమాదంలో పడతారు. తెలుసుకోండి, ప్రపంచం వైపు తిరిగిన మనసు శత్రువు అవుతుంది, ఆత్మ వైపు తిరిగిన మనస్సు మిత్రుడు అవుతుంది.

కాబట్టి దాన్ని పదే పదే ఆత్మ వైపు తిప్పాలి. అందుకే మనోనియంత్రణ వుండాలని తెలుసుకోవాలి.

**4. బంధరాహిత్యం:-**

ఈ బంధరాహిత్యం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే ఈ మనసుకి మూడు బంధాలు ఉన్నాయి.

1. ప్రపంచంతో బంధం
2. శరీరంతో బంధం
3. మనసుతో బంధం.

**1. ప్రపంచంతో బంధం:-**

ఈ మనసు ప్రపంచంలో ఏది చూసినా దానితో బంధింప బడుతుంది. ఒక అందమైన కారు చూసి నాకు ఉంటే బాగుండును! అందమైన మేడ చూసి నాకు ఉంటే బాగుండును! అనుకుంటారు. అలా ఆలోచిస్తూ బంధాల్లో ఇరుక్కుంటారు.

**2. శరీరంతో బంధం:-**

అంటే ఎంతసేపు ఈ శరీరం గురించే ఆలోచిస్తారు. శరీర సౌష్టవం, శరీర అందం, శరీర ఆరోగ్యం ఇలా శరీరం గురించి ఆలోచించి బంధంలో పడతారు.

**3.మనసుతో బంధం:-**

మనసులోని కోరికలు తీర్చుకోవాలని వాటి గురించి ఆలోచించి బంధంలో పడతారు. ఈ మూడింటి వల్లే బంధాలు ఏర్పడు తున్నాయి.

మరి ఈ బంధాలు ఎందుకు ఏర్పడుతున్నాయి? అంటే ఒకరోజు ఒక గురువుగారు శిష్యులకు బంధాలను వదులుకుంటేనే భగవంతుడు దక్కుతాడు అని చెప్పారట. అప్పుడు శిష్యులు అడిగారట అసలు బంధం అంటే ఏంటి? బంధం ఎలా ఉంటుంది? అని అడిగారట.

అప్పుడు గురువుగారు నడుస్తూ నడుస్తూ ప్రక్కనున్న చెట్టుని పట్టుకున్నారట. పట్టుకుని నన్ను వదులు నన్ను వదులు అన్నారట. వదులు

వదులు అంటే ఆ చెట్టేం వదులుతుంది? అప్పుడు ఒక శిష్యుడిని పిలిచి చెట్టు నన్ను వదలట్లేదు నన్ను విడిపించు అన్నాడట.

అప్పుడు శిష్యుడు రెండు చేతులు విప్పి, అవును గురువుగారు మీరే వెళ్లి చెట్టును పట్టుకుని నన్ను వదులు, నన్ను వదులు అంటున్నారు. మళ్ళీ నన్ను విడిపించమంటున్నారు. మీరు చెట్టుని వదిలేస్తే మేము విడిపించేదేమిటి? అన్నాడట. అప్పుడు గురువుగారు నీకు బంధం అంటే ఏంటో తెలపడానికే ఇలా చేశాను. బంధాలు వచ్చి నిన్ను చుట్టుకోవు నేను వెళ్లి చెట్టును పట్టుకున్నట్టు, మీరే వెళ్లి బంధాలను పట్టుకుని ఈ బంధాలు వదలట్లేదు, వదలట్లేదు అంటున్నారు అని అన్నారట.

అందుచేత బంధాలు ఎప్పుడూ మన దగ్గరికి రావు, మనమే బంధాల దగ్గరికి వెళ్లి పట్టుకుంటాం. బంధ రాహిత్యం అంటే నువ్వు ఆ బంధాలు లేకుండా ఉండగలిగితే నువ్వు సరైన జ్ఞానివి అవుతావు. అందుకే "ప్రపంచాన్ని, శరీరాన్ని, మనసుని దాటి వెళ్తేనే నువ్వు ఆత్మను చేరుకోగలవు" అని బుద్ధుడు చెప్తాడు.

ప్రపంచంతో, శరీరంతో, మనసుతో బంధీ అయిపోయావు, ఈ మూడు బంధాలని వదిలేయ్యి. వదిలితే నీకు ఆత్మతో అంటే భగవంతుడితో బంధం ఏర్పడుతుంది. అందుచేత బుద్ధుడు చెప్పినట్టు బంధాలను వదులుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి.

**5. విశ్వ ప్రేమ :-**

అంటే సృష్టిలో సకల జీవుల మీద ప్రేమ ఉండాలి. అందుకే పత్రిగారు ధ్యానంతో పాటు జ్ఞానం కూడా నేర్పారు. జ్ఞానం అంటే నువ్వు ఆత్మవి, నువ్వే కాదు సృష్టిలో ప్రతి జీవి ఆత్మ స్వరూపమే! అని చెప్పారు. ఉపనిషత్తులో ఒక చక్కని ఉదాహరణ చెప్పబడింది.

నువ్వు అన్నం తింటున్నప్పుడు నాలిక పళ్ళ కింద పడింది. ఎవరిని తిడతావు? నాలుకా నీదే, పల్లు కూడా నీవే, రెండూ నీవే కాబట్టి తిట్టడానికి ఆస్కారమే లేదు. అలాగే సృష్టిలో ఏ జీవిని తిట్టినా నిన్ను నువ్వు తిట్టుకున్నట్టే,

ఏ జీవిని హింసించినా నిన్ను నువ్వు హింసించుకున్నట్టే. నాలిక కరుచుకున్నప్పుడు దేన్ని తిడతావు? దేన్నీ తిట్టలేవు.

అలాగే మీకు కాలిలో ముల్లు గుచ్చుకుని ఆ ముల్లు ఇబ్బంది పెట్టిందనుకోండి. వెంటనే ఎవరు సాయం చేస్తారు? చెయ్యి వెళ్లి సాయం చేస్తుంది. అంటే కాలికి చెయ్యికి బంధుత్వం ఏముంది? ఏం లేదు కదా? కానీ కాలు నీ శరీరంలో భాగమే, చెయ్యి నీ శరీరంలో భాగమే! అందుకే ఇది వెళ్లి దానికి సహాయం చేసింది.

అలాగే ఈ సృష్టి మొత్తంలో ఉన్నది ఆత్మ స్వరూపమే! సృష్టిలో వివిధ ఆకారాలతో ఉన్నది ఆత్మే. అందుకే సృష్టిలో అందరూ ఒకరికి ఒకరు సహాయం చేసుకోవాలి, విశ్వ ప్రేమ ఉండాలి. అజ్ఞానులు కోడి, మేక, రొయ్యలు మా కోసం పుట్టాయి అనుకుంటారు. కానీ భగవంతుని సృష్టిలో జీవులన్నీ భగవంతుళ్ళే, ఏ జీవిని హింసించినా మిమ్మల్ని మీరు హింసించుకున్నట్టే! అని ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటారో అప్పుడు మీలో విశ్వ ప్రేమ వస్తుంది.

కనుక సాధన బాగా చెయ్యాలి, జ్ఞానం పెంచుకోవాలి, సర్వాత్మ భావన రావాలి. అంటే ప్రతి మానవుడు బుద్ధుడు చెప్పిన ఈ పంచ సూత్రాలను పాటించాలి.

# బంధం ఎలా ఏర్పడుతుంది?
# ఆ బంధం నుంచి ఎలా విముక్తి పొందాలి?

అష్టావక్రగీతలో అష్టావక్రుడు జనక మహారాజుకి బోధించిన బోధలో సమస్త దుఃఖాలకి కారణం బంధమే అని చెప్పడం జరిగింది. పూర్ణ సత్యం అంటే ఆత్మ జ్ఞానం తెలుసుకోలేకపోవడానికి కారణం ఈ బంధమే. అందుకే బంధాలను వదులుకోవాలి అని చెప్పారు.

ఆత్మ అంటే ఏమిటి? ఆత్మ ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఎందుకు వచ్చింది? ఈ వివరాలన్నీ తెలుసుకోవడమే ఆత్మజ్ఞానం. మరి ఈ బ్రహ్మాండం అంతా ఏమిటి? ఈ జీవులు ఎవరు? ఈ సృష్టిలో జీవులు ఇన్ని రకాలుగా ఎలా ఉన్నాయి? అని తెలుసుకోవడమే బ్రహ్మజ్ఞానం. ఇవి పూర్తిగా తెలుసుకోవడమే మానవుడి కర్తవ్యం.

బంధం అంటే రెండు అక్షరాల మాట కాదు. ఈ బంధం 3 రకాలుగా ఉంటుంది. శారీరక బంధం, మానసిక బంధం, బుద్ధి పరమైన బంధం. ఈ మూడు వదులుకోగలిగితే మోక్షం భూమి మీద ఉండగానే వస్తుంది అని అష్టావక్రుడు చెప్పడం జరిగింది. మరి ఈ బంధం ఎలా ఏర్పడుతుంది? దేని వల్ల మనకి బంధం వస్తుంది? అని అష్టావక్రులవారు చెప్పిన విషయాల్ని కొంచెం తెలుసుకుంటే అర్థమవుతుంది.

మానవులు ఆరు విధాలుగా బంధాలని ఏర్పరచుకుంటారట. మరి అవి ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

1) కోరిక, 2) బాధ, 3)ఆమోదించడం, 4)నిరాకరించడం, 5)సంతోషం, 6) దుఃఖం లేదా విచారం.

**1) కోరిక:-** మానవులు ఎక్కువగా మనసు ప్రభావంతో ఉంటారు అంటే ఇంద్రియాలన్నీ మనసు ఆధీనంలో ఉంటాయి. ఈ మనసుకి సత్యం తెలియనంతసేపు ప్రపంచం వైపు తిరిగి ఉంటుంది. ఆ ప్రపంచం వైపు వున్న మనసుకి మొదటిగా వచ్చేవి కోరికలు. ఈ కోరికల వల్లే ఎక్కువ

బంధాలు ఏర్పడతాయి. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి మనిషి ఏదో ఒక కోరికతోనే జీవిస్తాడు, ఆ కోరిక సహజం అనుకుంటాడు.

కోరిక కోరుకోకపోతే ఎలా? జడం లాగా బ్రతకాలా? అని అడిగే వారు కూడా ఉన్నారు. చూడండి ఎవరినైనా మాంసం తినవద్దు నీ ప్రాణం నీకెంత తీపో, ఆ జీవి ప్రాణం దానికి అంతే తీపి, దానికి కూడా బ్రతకాలనే కోరిక ఉంటుంది కదా? అని చెప్తే!

అవి మా కోసం సృష్టించబడ్డాయి లేకపోతే పూర్వం నుంచి ఎందుకు తింటున్నారు? అని వాదించే మూర్ఖులు ఉన్నారు. మాంసాహారం తినడం పాపం అని తెలియనప్పుడు తిన్నారు కానీ ఎంత చెప్పినా తింటున్నారంటే వాళ్ళకి తినాలనే కోరిక ఎంతగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సుఖభ్రాంతితోటే కోరిక తీర్చుకుంటారు. ఆ సుఖభ్రాంతి వల్లే ఎన్నో కర్మలు చేస్తారు. కానీ ఆ కర్మఫలం అనుభవించేటప్పుడు మాత్రం తీరని దుఃఖం అనుభవిస్తారు.

ఎలాంటి కోరిక కోరాలో కూడా తెలియనంత అజ్ఞానంలో మానవులు ఉన్నారు. అందుకే ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారికి నిత్యా అనిత్య వస్తు వివేకం ఉండాలి, లేకపోతే సాధకుడు ఎప్పుడూ దుఃఖంలో ఉంటాడు అని మహాత్ములు చెప్తారు.

కోరిక కోరినప్పుడు అది నెరవేరలేదంటే! అది నీకు అవసరం లేదు అనే జ్ఞానం లేకపోవడంవల్ల ఆ కోరికలు తీరలేదనే భాధలో మానవుడు ఉంటాడు. అప్పుడైనా ఈ కోరిక కోరడం వల్లే నాకు దుఃఖం వచ్చింది, ఈ కోరికే నాకు బంధం అవుతుంది అని సాధకుడు తెలుసుకుంటే ఆ కోరికల్ని వదులుకోగలరు.

పత్రీజీ "వస్తే రాని, వుంటే వుండనీ, పోతే పోనీ" అని చెప్తారు. అంటే నీ ప్రాప్తంలో ఉన్నది నీకు తప్పకుండా వచ్చే తీరుతుంది, నీవు ఏదీ కోరుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ శరీరం, మనసు, బుద్ధి ఈ మూడింటి కోరికలు తీరుస్తూ ఉంటే ఏనాటికి జీవుడు దేవుడు కాలేడు. అందుకే

మొట్టమొదటి బంధం కోరికే. ఆ కోరికలే లేకపోతే బంధమే లేదు అని తెలుసుకోవాలి.

మానవుడు ఉన్న దానితో తృప్తి లేక ఇంకా ఇంకా కావాలని కోరుకుంటున్నాడు. దానితో బంధంలో పడుతున్నాడు. దుఃఖంలో జీవిస్తున్నాడు.

**2) బాధ:-** కోరుతున్నవన్నీ వస్తున్నాయా అంటే? రావు. అలా రానప్పుడు బాధ కలుగుతుంది. ఇప్పుడు ప్రతి మానవుడికి 90% కోరికలు తీరి, 10% తీరకపోతే దాని గురించే పదే పదే తలుచుకుంటూ బాధ పడిపోతారు.

కొన్నిటికి దుఃఖ పడటం కూడా జరుగుతుంది. డాక్టర్ అవ్వాలని లేదా ఇంజనీర్ అవ్వాలని కోరుకున్నాడు, కానీ అనుకున్న సీట్ రాకపోతే సూసైడ్ చేసుకునే పిల్లల్ని కూడా ఈరోజుల్లో చూస్తున్నాం.

అలాగే కోరరాని కోరికలు కోరితే అవి తీరనప్పుడు బాధే. జరగని దాని గురించి పదే పదే తలుచుకుంటే ఆ దుఃఖమే బంధమవుతుంది. కోరిక కోరావు అంటే ఉన్నదానితో తృప్తి లేదనే కదా?. ఆ కోరిక తీరనప్పుడు పదే పదే రోజంతా తలుచుకోవడం, ఎన్ని రోజులైనా బాధ పడడంతో సాధన కూడా సరిగ్గా చేయలేరు.

ఎప్పుడో జరిగిపోయిన దాన్ని వర్తమానంలో పదే పదే గుర్తు చేసుకుంటున్నారు అంటే పైకి నటిస్తున్నారు కానీ అంతరాంతరాల్లో ఆ బాధ ఉందనే అర్థం. ఆశపడి కోరిక కోరావు అది తీరనప్పుడు పదే పదే తలచుకుంటున్నావు అంటే ఇంకా దాన్ని మర్చిపోలేదనేగా? అలా బాధ పడుతున్నావంటే బంధంలో ఉన్నట్టే. అందుచేత బాధ కూడా బంధమే.

**3) ఆమోదించినా బంధమే:-** ఒక్కొక్కసారి కొందరి జీవితంలో అనుకున్న కోరికలు తీరిపోతాయి. అంటే కొడుకు పుట్టాలనుకుంటాడు పుడతాడు, లేదా ఏదో ఉద్యోగం కావాలనుకున్నాడు సంపాదిస్తాడు. అనుకున్నది నెరవేరిందని అక్కడితో ఊరుకుంటాడా! ఎన్నో సార్లు ఎంతో మందితో చెప్పుకుంటూ ఉంటాడు. వాళ్ళు ఎన్నిసార్లు పొగుడుతుంటే అన్నిసార్లు నేను

ఎంత గొప్పగా చేశాను అని  అనుకుంటాడు.

అవన్నీ గుర్తు చేసుకుంటుంటే అవి నీ మనసులో ఉండి నీ సాధన కుదరకుండా చేస్తాయి. అంటే ఆ సంతోషాన్ని పదే పదే గుర్తు చేసుకుంటున్నావు కాబట్టి అది బంధం అవుతుంది. చూడండి చిన్న విషయాలు కూడా బంధాలు అయిపోతున్నాయి!

అందుకే వర్తమానంలో జీవించమని మహాత్ములు చెప్పారు. ఒక సంఘటన జరిగినప్పుడు నీకు సంతోషం రావచ్చు. అది అక్కడితో వదులుతున్నావా? అంటే ఇంకో వంద మందికి లేదా వెయ్యి మందికి ఇంకా తెలియాలని  పబ్లిసిటీగా ఫేస్బుక్ లో, వాట్సాప్లో పెట్టుకొని గుర్తు చేసుకుంటున్నావు. అంటే బంధంలో వున్నట్టే! అది కూడా బంధమే.

**4) నిరాకరించినా బంధమే:-**

ఎవరైనా ఏదైనా సహాయం అడుగుతారు. చేయడానికి ఇష్టం లేక, నీ వల్ల అయినా కూడా నా వల్ల కాదు అనేశావు. ఆ తరువాత అలా వద్దన్నది పదే పదే గుర్తుకు వచ్చి నేను అలా అనకుండా వుండాల్సింది అనుకుంటావు. అలా పదే పదే అంతరంలో అనిపిస్తున్నా నీవు బంధంలో ఉన్నట్టే!

మానవుడు ప్రతి సంఘటనని మనసులోకి తీసుకొని వర్తమానంలో జీవించలేక ఎప్పుడూ ఆ గతం గురించి ఆలోచిస్తూ ప్రతి విషయాన్ని బంధంగా ఏర్పరచుకుంటున్నాడు. నువ్వు నిరాకరించినా, ఆమోదించినా అది గతం అయిపోయింది. ఇప్పుడు అది ఎందుకు? అని అనుకోగలిగితే బంధం అవ్వదు, అనుకోలేకపోతే బంధం అవుతుంది.

**5) సంతోషం :-** ధ్యానం చేసేవారు  పూర్వం నేను బాగా పూజలు చేసేదాన్ని కానీ ఇప్పుడు ధ్యానంలోకి వచ్చాక నేను నా సమయం ఎంత వేస్ట్ చేశానో అర్థమైంది అంటూ ఉంటారు. అలా గతం ఎందుకు ఎత్తుకుంటారు? అలా గతం ఎత్తుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

వర్తమానంలో సాధనలోకి వచ్చి ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నారు.

అప్పుడు అజ్ఞానంగా ఉన్నా ఇప్పుడు జ్ఞానవంతుడివయ్యావు, అప్పుడు నీ కోసం బ్రతికావు. ఇప్పుడు పది మంది కోసం కూడా బ్రతుకుతున్నావు. ఇదే అసలైన బ్రతుకు అని తెలుసుకున్నాను అని మాట్లాడగలిగితే వాడు గొప్ప సాధకుడు అవుతాడు, గొప్ప జ్ఞాని అవుతాడు. అలా కాకుండా సంతోషంలో కూడా గతం గురించి విచారిస్తే అది కూడా బంధమే అవుతుంది.

**6) విచారం:-** విచారం ఉండకూడదు, విచారంలో ఉన్నవాడు జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటాడు. ఎందుకంటే జరిగింది వదిలేస్తూ వర్తమానంలో జీవించాలి. అలా జీవించలేక పోతే విచారం కూడా బంధమే అవుతుంది.

అష్టావక్రుడు ఏం చెప్పాడు కోరిక, దుఃఖం ఏదైనా ఆమోదించినా, నిరాకరించినా, సంతోషించినా, విచారం పొందినా ఈ ఆరింటి వల్లే నీకు బంధం ఏర్పడుతుంది, ఈ బంధాలన్నీ ఉంటే నువ్వు బంధీవైపోతావు, సాధన కుదరదు అని చెప్పారు. ఎప్పుడైతే గతాన్ని ప్రక్కన పెట్టావో! వర్తమానంలో నేను జ్ఞానం పొందాలి, సాధన చేయాలి అన్నప్పుడు ఏవి నిన్ను బంధించవు. అందుకే అష్టావక్రుడు యదార్థ సత్యం తెలుసుకోవాలి అంటే బంధాలను వదులు కోవాలి అని చెప్పాడు.

ఆశ కోసం పాటుపడటం కాదు. ఆశయం కోసం పాటుపడాలి. ప్రతి వ్యక్తికి **"ఆశ ప్రాపంచిక వస్తువులను కోరుతుంది, ఆశయం ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని కలగజేస్తుంది."** ప్రతి మనిషి ఆశయం ఏమిటి అంటే తాను ఎక్కడి నుంచి వచ్చాడో అక్కడికి చేరుకోవడమే తన ఆశయం, ఆత్మజ్ఞానం పొందడమే మానవుని ఆశయం, గురువు దగ్గర పొందిన సాధన చేయడం, జ్ఞానం సంపాదించుకోవడం, పరమాత్మ కృప పొందడమే తన ఆశయం.

ఎవరికి పరమాత్మ కృప ఉంటుంది అంటే? ఎవరైతే ఆత్మజ్ఞానం కోసం తపించిపోతారో, ఎవరైతే గురువు ఇచ్చిన సాధనని మహాప్రసాదంలా స్వీకరించి ఆచరణలో పెట్టుకుంటారో! వాళ్లే ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకునే సాధకులు అవుతారు. అందుకే నువ్వు ఆశయం కోసం జీవించు కానీ ఆశ కోసం జీవించకు అని అష్టావక్రుడు చెప్పడం జరిగింది.

## “బంధ విముక్తి ఎలా పొందాలి?”

బంధాలు ఎలా ఏర్పడతాయో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఆ బంధం నుండి ఎలా విముక్తి పొందాలో? తెలుసుకుందాం. బంధం ఉన్నవాళ్ళకే ముక్తి కావాలి. బంధాలు ఉన్నవాడు జీవుడు, బంధాలను వదిలినవాడు యోగి. ఈ భూమిమీద సాధన చేసి ఈ ప్రపంచమంతా మిథ్య, ఆత్మే సత్యం అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నవాడు యోగి. అలాంటి యోగి జనాల్లో ఉన్నా, ఎక్కడ ఉన్నా ఏదీ అంటించుకోకుండా ఎప్పుడూ ముక్త స్థితిలో ఉంటాడు.

అందుకనే ఆ ముక్త స్థితి కావాలి. ముక్తి అంటే విముక్తి. దేని నుంచి విముక్తి? దుఃఖాల నుంచి, బాధల నుంచి, కష్టాల నుంచి, అన్నిటి నుంచి విముక్తి పొందినవాడే ముక్త స్థితిలో ఉంటాడు. ప్రపంచం వైపు తిరిగిన మనసు ఎన్నో బంధాలను ఏర్పరచుకుంటుంది. మరి ఈ బంధాలను ఏర్పరచుకున్నప్పుడు జీవితానికి సుఖం లేదు అనుకుంటాడు.

ఎప్పుడైతే జీవితంలోకి ఒక సద్గురువు వస్తాడో! అప్పుడు నీ సమస్త దుఃఖాలకి కారణం బంధమే అని చెప్తాడు. నువ్వు చూసిన ప్రతి దానితోటి బంధాలను ఏర్పరచుకుంటున్నావు, బంధాలతో నీ మనసు బంధీ అయింది, దాని వల్లే నీకు దుఃఖం వస్తుంది అని గురువు బోధిస్తాడు. అందుకే ఏదీ మనసుకు అంటించుకోకుండా జీవించాలి.

మనసుకు ఎలా ఉంటే బంధం ఏర్పడుతుంది? ఎలా వుంటే బంధాల నుంచి విముక్తి పొందుతారు? అన్నది గురువు దగ్గర  నేర్చుకుని ఆ బంధాల నుంచి మెల్లి మెల్లిగా విముక్తి పొందుతూ ఉండాలి, అంటే బంధం విడిపోతే విముక్తి, ఆ విముక్తే ముక్తి.

జీవితంలో ప్రతిదాన్ని కూడా మనసు స్వీకరిస్తుంది. అప్పుడు సూక్ష్మంగా ఉండవలసిన మనసు స్థూలమైపోతుంది. నువ్వు ఏ సంఘటన చూసినా దాన్ని అక్కడ వదిలేయగలిగితే నీకు బంధ విముక్తి. అదే మళ్లీ

మళ్లీ తలుచుకోవడం వల్ల అది బంధం అవుతుంది. బంధం ఏర్పరచుకోకుండా ఎలా ఉండగలగాలి అన్నది మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అష్టావక్రుడు ఒక మాట చెప్పాడు "విషయాలన్నీ విషతుల్యంగా భావించు" అంటే విషంలా భావించు అన్నాడు. అంటే మనిషిని విషం ఒక్కసారే చంపుతుంది. కానీ విషయాలు గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా మనసు బాధపెడుతూ ఉంటుంది. అందుకే విషయాల కంటే విషమే మేలు అంటారు. అంటే నువ్వు విషయాలు సేకరించడం వల్ల దుఃఖంలో ఉన్నావు. అందుకే విషయాలను కూడా నువ్వు విషంలా భావించి స్వీకరించకుండా వుంటే, నీకు దుఃఖమే లేదు.

సాధన చేసి అన్ని తెలుసుకున్నా కళ్ళు విప్పి ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్నప్పుడు ఇవన్నీ బంధం కాకుండా ఉండాలి అంటే 1) క్షమ, 2)దయ, 3) నిజాయితీ, 4) నిత్య సంతృప్తి ఈ నాలుగింటిని జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టుకోగలిగితే బంధాల నుంచి మెల్లి మెల్లిగా విడుదల అవుతారు.

**1) క్షమ :-** క్షమించడం నేర్చుకోవాలి. ఎవరిని క్షమించాలి? నిన్ను ద్వేషించే వాడిని క్షమించాలి. నిన్ను బాధ పెట్టిన వాడిని, శత్రువుని కూడా క్షమించాలి. అందరిని క్షమించగలిగే గుణం నీకు వుంటే నువ్వు ఏది నీ మనసులోకి స్వీకరించవు. ఎవరైనా తిట్టినప్పుడు వెంటనే బాధపడిపోనక్కర్లేదు. వాడికి సత్యం తెలియదు, నా గురించి పూర్తిగా తెలీదు, నేను ఎలాంటి వాడినో తెలీదు, నేను ఆత్మ స్థితిలో ఉన్నాను ఆత్మోన్నతికి పాటు పడుతున్నాను అని వాడికి తెలియక నన్ను ద్వేషిస్తున్నాడు అని అనుకోవాలి.

ప్రాపంచికంలో వున్నవాడు ఆత్మ స్థితికి వెళ్ళినప్పుడు, సృష్టిలో అందరూ ఆత్మ స్వరూపులు అని తెలుసుకున్నప్పుడు ఎవరినీ ద్వేషించడు అని నీకు తెలుసు కాబట్టి క్షమించగలగాలి. ఆ క్షమ అన్నది గొప్ప గుణం, నీలో సహనం ఉంటే కానీ ఎదుటి వాళ్ళని క్షమించలేవు. అందుకే పత్రిగారు సహనమే ప్రగతి అంటారు. వాడు ఎంత తిడుతున్నా నీవు ఓర్చుకోగలిగితే

క్షమిస్తున్నట్టే.

కానీ ఇది చాలా కష్టమైన పని. ఎంతో సాధన వుంటేనే మనసు ఓర్చుకోగలుగుతుంది. మనసు ఓర్చుకున్నప్పుడు నోటికి పని చెప్పదు. అలా క్షమాగుణం ఉన్నప్పుడు నిన్ను ఎవరైనా ఏమైనా దూషించినా అక్కడ నుండి మాట్లాడకుండా మౌనంగా లేచి వెళ్ళిపోతావు, అలా వెళ్లి పోయినప్పుడు నీకు క్షమాగుణం ఉన్నట్టే.

అందుకే బుద్ధుడు **"తిట్టుకు తోబుట్టువుని ఎప్పుడు పుట్టించవద్దు"** అని చెప్పాడు. అది పరమ సత్యం. ఎందుకు అంటే ఆయన చెప్పే ప్రతి మాట తన జీవితంలో ఆచరించి, విచారణ చేసి చెప్పాడు. అందుకే బుద్ధుడ్ని తథాగతుడు అంటారు. **"తథాగతుడు"** అంటే తనని తాను విచారణ చేసుకుని, ఆచరణలో పెట్టుకొని, అది సత్యమని నమ్మినప్పుడే పక్కవాడికి చెప్తాడు.

ఇక్కడ తిట్టుకు తోబుట్టువును పుట్టించవద్దు అంటే! వాడు తిట్టినా నువ్వు తిట్టకుండా వుండడమే దానినే సహనం అంటారు. అలా వున్నప్పుడు నువ్వు క్షమించినట్టే.

**2) దయ :-** మీ క్రింది జీవుల మీద, క్రింది వారి మీద ఎప్పుడూ దయ చూపించాలి. సృష్టిలో మానవుడు ఒక్కడే అతి శక్తివంతమైన జీవి, మిగతావన్నీ కూడా శక్తిహీనమైన జీవులే. అందుకే ఇంతమంది మాంసాహారం తింటున్నారు. వాటి మీద దయ లేక అవి నా కోసమే పుట్టాయి, మనం చంపుకుని తినొచ్చనుకుని కరుణ లేక కఠినమైన హృదయంతో వాటిని క్రూరంగా చంపి తింటున్నారు.

అలా హింస చేసిన మానవుడికి మనసులో శాంతి వుండదు. లోపల ఆత్మక్షోభతో ఎప్పుడు దుఃఖంలో, బాధలో ఉంటాడు. అందుకే చూడండి చాలామంది డిప్రెషన్, డిప్రెషన్ అంటారు. ఎందుకు డిప్రెషన్ వస్తుందంటే? ఎదుటి జీవుల్ని హింసించి, బాధ పెట్టి, వాటి మీద కాఠిన్యం చూపించి చంపితే ప్రకృతి ఊరుకోదు. అందుకే వీళ్ళకి ఏదో తెలియని

ఆవేదన ఉంటుంది. అలాంటి తెలియని ఆవేదననే డిప్రెషన్ అంటున్నారు.

చేసిన పాపమే రోగాల రూపంలో వస్తుంది. అందుకే క్రింది జీవుల మీద దయ చూపించినప్పుడు ప్రకృతి మీ మీద దయ చూపిస్తుంది. అప్పుడు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు.

**3) నిజాయితీ :-**

మీలో నిజాయితి లోపించి నప్పుడు ఆత్మక్షోభ తప్పదు. పిల్లల మీద, భార్య మీద, భర్త మీద మమకారంతో ఎవరిదైనా అన్యాయంగా తీసుకుంటే మీకు ఆత్మ క్షోభ తప్పదు. సాధనలోకి వచ్చినవాడు ఎప్పుడూ నిజాయితీగా బ్రతకడం నేర్చుకోవాలి.

జీవితంలో నేను చేసేది ఎవరూ చూడరు అని ఎలా పడితే అలా జీవిస్తూ ఉంటారు. కానీ జీవితంలో ప్రకృతి గమనిస్తుంది, పరమాత్మ గమనిస్తున్నాడు, మనం నిజాయితిని కోల్పోతే ఇక్కడ తప్పించుకున్నా పై లోకంలో శిక్షలను తప్పించుకోలేరు అని తెలుసుకుని ప్రవర్తించాలి. అందుకే ఎప్పుడూ నిజాయితీగా బ్రతకగలగాలి.

పతంజలి మహర్షి కూడా దీన్నే ఇంకొక రకంగా చెప్పాడు. అపరిగ్రహము, అస్తేయము సాధకులలో వుండకూడదు అని చెప్పాడు. నిజాయితీ లోపించడం వల్ల సాధన చేసినా క్రింద స్థాయికి పడిపోతారు.

**4) నిత్య సంతృప్తి:-**

అంటే నిత్యము దొరికిన వాటితో తృప్తిగా జీవించగలగాలి. గురువు దగ్గర కర్మ సిద్ధాంతం నేర్చుకున్నా, ఎంతో జ్ఞానం నేర్చుకున్నా నిత్య సంతృప్తిలో లేకపోతే బంధంలో ఉన్నట్టే, వేదనలో ఉన్నట్టే.

గత జన్మలో చేసుకున్న కర్మలను బట్టే ఈ రోజు ఇలా ఉంది. గతంలో నేను అంతే ఇచ్చాను కాబట్టి నేను చేసిన కర్మ వల్ల నాకు ఇంతే వచ్చింది అని నిత్యం తృప్తిగా ఉండాలి. నీకు ఎంత ప్రాప్తమో అంతే పరమాత్మ ఇచ్చాడు. అందుచేత ఉన్నదానితో తృప్తి పడకుండా ఇంకా ఇంకా కావాలి అని కోరుకుంటే అది కూడా పాప కర్మే అని ఉపనిషత్తుల్లో కూడా

చెప్పబడింది.

ఎప్పుడైతే ఆశపడతావో అప్పుడు నువ్వు బంధంలో ఇరుక్కుంటావు. చాలా మంది అంటారు తప్పేముంది మేము సంపాదించి సొసైటీకి ఖర్చు పెడతాం అని. నువ్వు అధర్మంగా సంపాదించి, సొసైటీకి పెట్టాలి అని అనుకోవద్దు. నీకు ఉన్న దాంట్లో ఇవ్వాలి, 10 రూపాయలు ఉంటే ఒక రూపాయి ఇవ్వు చాలు.

అందుకే మలయాళ స్వామి వారు చెప్తారు **"ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో నీ క్రిందవాడిని చూసి నువ్వు తృప్తికరమైన జీవితం జీవించగలగాలి".** నిత్యం సంతృప్తిగా ఉండేవాడు సాధన చాలా చక్కగా చేస్తాడు. ధ్యానానికి అవసరం లేని భోగాలని నువ్వు కోరుకాకూడదు.

వున్న దానితో తృప్తిగా జీవించగలిగితే భగవంతుడు ఇచ్చిన సంపదని ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తావు. ప్రసాదము అంటే నువ్వు అనుభవించి, పది మందికి పంచి పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తావు. ప్రసాదాన్ని పంచిపెడతారు, పదార్థాన్ని మనమే తింటాం. అందుకే ఈ జీవితం, ఈ సంపదలు పరమాత్మ ఇచ్చిన ప్రసాదం అని నిత్యం సంతృప్తితో జీవించినవాడు ఏ బంధాలలోని ఇరుక్కోడు అని అష్టావక్రుడు చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత నిత్య సంతృప్తి ఉన్నవాడు బంధంలో ఇరుక్కోడు. కావాలి అని కోరికలు పెంచుకుంటే ఆ కోరికే బంధమై నీ ధ్యానానికి ఆటంకమవుతుంది. అందుచేత ఏది వచ్చినా తృప్తిగా బ్రతుకు, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎంత సాధన చేసినా ఎంత జ్ఞానం పొందుతున్నా తృప్తి పడకూడదు అంటాడు బుద్ధుడు.

కనుక ఈ క్షమ, దయ, నిజాయితీ, నిత్యసంతృప్తి నువ్వు జీవితంలో పాటిస్తే భూమిమీద ఉండగానే ముక్త స్థితిలోకి వస్తావు. దుఃఖాల నుంచి, బాధల నుంచి, కష్టాల నుంచి విముక్తి పొంది ముక్త స్థితిలో జీవించగలుగుతావు.

# భక్తిలో రకాలు

భక్తి 3 రకాలు

I) బాహ్య భక్తి, II) ఏకాంత భక్తి, III)అనన్య భక్తి

ఈ మూడు రకాలలో ఏ భక్తి అయినా సరే చివరికి ధ్యానంలోకే తీసుకొస్తుంది.

**I.బాహ్య భక్తి:** ఈ బాహ్య భక్తిని 9 రకాలుగా చేస్తారు. ఈ నవవిధ భక్తి ధర్మాలను పూర్వం ప్రహ్లాదుడు చెప్పాడు.

అవి 1.శ్రవణం, 2.మననం, 3.కీర్తనం, 4.వందనం, 5.అర్చనం, 6.దాస్యం, 7.పాద సేవనం, 8.సఖ్యత, 9.ఆత్మ నివేదన

**1.శ్రవణ భక్తి :-** ఈ శ్రవణ భక్తి ద్వారా మోక్షం పొందిన వాడు పరీక్షిత్ మహారాజు. ఈయన అభిమన్యుని కుమారుడు, ధర్మరాజు యొక్క మనవడు. ఆయన కూడా ధర్మరాజు అంత గొప్పవాడు, తాతగారి లాగ ధర్మపాలన చేశాడు. అందుకే కలియుగంలో కలిని భూమి మీదకి రాకుండా చేయగలిగాడు. అయితే పరీక్షిత్ మహారాజు పరిపాలనా కాలంలోనే కృష్ణుడు మరణించాడు. ద్వాపరయుగం అంతమై కలియుగం ప్రారంభం అయినా కూడా కలి ప్రవేశించలేకపోయాడు.

కారణం ధర్మం వున్న చోటికి కలి ప్రవేశించలేదు. కలి రావాలంటే అధర్మం, అన్యాయం, అక్రమం ఉండాలి. పరీక్షిత్ మహారాజుని కలి అడిగాడట నువ్వు ఇంత ధర్మంగా ఉంటే నేను ఎలా రాను? ఈ యుగం అంతా నాది కదా? అని. అప్పుడు పరీక్షిత్ మహారాజు అన్నాడట.. సరే నీదే కానీ నువ్వు ఇందులోకి రావాలంటే పంచ మహా పాపాలు ఎవరు చేస్తారో వారిలోకి నువ్వు వెళ్ళు అన్నాడట. అంటే హింస, దొంగతనం, వ్యభిచారం, మద్యపానం, జూదం వీటిలో ఏ ఒక్కటి వారిలో ఉన్నా నువ్వు ప్రవేశించు.

ఈ ఐదు లేకుండా ధర్మంగా ఉన్న వారిని నువ్వు ఏమి చేయలేవు,

చేయకూడదు అన్నాడట.

మరి అలాంటి పరీక్షిత్ మహారాజు ఒక రోజు వేటకు వెళ్లినప్పుడు బాగా దాహం వేస్తే అక్కడ ధ్యానం చేసుకుంటున్న శమీక మహర్షిని దాహానికి నీళ్లు అడిగాడట. ఆయన ధ్యానంలో వుండటం వలన పలకలేదని కోపంతో అక్కడ చనిపోయి పడి వున్న పాముని ఆయన మెడలో వేసి వెళ్ళిపోయాడు. "క్రోధేన బుద్ధి నాశనం" అంటారు కదా! అలా క్రోధం వల్ల పరీక్షిత్ మహారాజుకి బుద్ధి నశించి మాయకి వశమయ్యాడు.

ఈయనకి దాహం వేస్తుంది కానీ అవతలి వ్యక్తి ధ్యానంలో వున్నాడు, ఎలా పలుకుతాడు? అన్న విచక్షణా జ్ఞానం కోల్పోయాడు. ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది కోరిక. **"ఏ చిన్న కోరికైనా నీకు కలిగితే విచక్షణా జ్ఞానం కోల్పోయే స్థితి వస్తుంది".**

అలా కోపంతో పాముని మెడలో వేయడం వల్ల కాసేపటికి శమీక మహర్షి కుమారుడు శృంగి వచ్చాడు. ఎవరు ఇలా నా తండ్రి మెడలో చనిపోయిన పాముని వేసింది? ఎవరైతే ఈ పని చేశారో వారు సరిగ్గా ఏడవ రోజు ఈ పాము కాటు వల్ల మరణిస్తాడు అని శపించి, ఆ పాముకి ప్రాణం పోశాడట.

ఈ విషయం తెలుసుకున్న మహారాజు తాను చనిపోయేలోగా మోక్షాన్ని పొందాలని అనుకున్నాడు. మరి ఎవరు నాకు ఈ ఏడు రోజుల్లో ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించగలుగుతారు? అని ఆయన విచారిస్తే వ్యాసుని నాలుగవ కుమారుడైన శుక మహర్షి నేను మీకు ఆత్మ జ్ఞానాన్ని బోధించ గలను అని వచ్చాడు. అప్పుడు ఏడు రోజులపాటు మంచినీళ్లు త్రాగకుండా, నిద్రాహారాలు మాని ఆత్మజ్ఞానాన్ని విన్నాడట పరీక్షిత్ మహారాజు.

మూడు రోజుల తర్వాత శుక మహర్షి ఈ మూడు రోజుల నుంచి నిద్రాహారాలు మాని వింటున్నావు. కాస్త తిని, విశ్రాంతి తీసుకుని వస్తావా? అని అడిగితే అప్పుడు మహారాజు అన్నాడట ఒక్క క్షణం దాహానికి ఓర్చుకోలేక ఇంతటి శాపానికి గురయ్యాను, మరి ఒక క్షణం నేను

ఏమరపాటుగా ఉంటే నేను చనిపోయేలోగా ఈ జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోలేనేమో! నా ఆయుష్షు తరిగిపోతుందేమో! అని ఎంతో శ్రద్ధగా వారం రోజులు విన్నాడట.

అలా వినడం ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానాన్ని నేర్చుకుని పరీక్షిత్ మహారాజు జీవన్ముక్తిని పొందాడు. అలా **"ఎవరైనా సరే అణువణువు జ్ఞానం కోసం తపిస్తే, వారికి జ్ఞానం లభిస్తుంది".**

మరి పై లోకాల్లో కానీ, క్రింద లోకాల్లో కానీ జ్ఞానం దొరకదు. ఈ భూమి మీద మానవులు పొందిన జ్ఞానమే ఉపయోగ పడుతుంది కాబట్టి ఈ భూమి అనేది అద్భుతమైన పాఠశాల అంటారు. ఇక్కడ చేసిన పుణ్యం, పాపం వల్లనే స్వర్గం, నరకం లభిస్తుంది .

**2.మనన భక్తి:-** మనన భక్తి లో మోక్షం పొందిన వాడు ప్రహ్లాదుడు. ప్రహ్లాదుడు తండ్రి హిరణ్యకశిపుడు. హిరణ్య కశిపుడు తపస్సుకి వెళ్తూ తన భార్య లీలావతిని నారద మహర్షి ఆశ్రమంలో వదిలి వెళ్ళాడు. ప్రహ్లాదుడు తల్లి గర్భంలో నుంచే నారదుడి ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానం పొందాడు. నారాయణుని మననం చేయడం ప్రారంభించాడు.

శుక మహర్షి, అభిమన్యుడు, అష్టావక్రుడు మరియు ప్రహ్లాదుడు వీళ్లంతా తల్లి గర్భంలోనే ఆత్మజ్ఞానం నేర్చుకున్నారు. మరి చిన్నతనం నుంచి అలా నారాయణుని మననం చేస్తూ చివరికి ధ్యానం చేసి జ్ఞానాన్ని పొంది మోక్షాన్ని పొందిన వాడు ప్రహ్లాదుడు.

**"ఇందుగలడందులేడని**
**సందేహము వలదు, చక్రి సర్వోపగతుండు**
**ఎందెందు వెదకి చూచిన**
**అందందే గలడు దానవాగ్రణి వింటే!"**

ప్రహ్లాదుడు ఏ పని చేసినా, ఎక్కడ ఉన్నా, అన్నింటిలోనూ, అంతటా ఆ భగవంతుడినే చూశాడు. హిరణ్యకశిపుడు ప్రహ్లాదుడ్ని సముద్రంలో పడేసినా, పాములతో కరిపించినా, మంటలో వేయించినా,

ఏనుగుతో తొక్కించినా అన్నింటిలోనూ భగవంతుడే ఉన్నాడని మననం చేశాడు లేచి వచ్చాడు. అలా మనన భక్తితో మోక్షం పొందినవాడు ప్రహ్లాదుడు.

**3.కీర్తన భక్తి :-** ఆనాడు కీర్తన భక్తి వల్ల మోక్షానికి చేరుకున్నవారు తుంబురుడు, నారదుడు. అయితే కలియుగంలో అన్నమాచార్యుడు, త్యాగరాజ స్వామి, మీరాబాయి, రామదాసు. వీళ్లంతా అన్నింట, అంతటా భగవంతుడు ఉన్నాడు అని ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొంది, అది కీర్తనల ద్వారా ప్రపంచానికి అందించారు, అలా మోక్షం పొందారు.

**"అన్ని నీవనుచు అంతరంగమున తిన్నగా వెతికి తెలుసు కొంటినయ్యా"** అన్నారు త్యాగరాజులవారు. అంటే అన్నిట్లోనూ ఉన్నది ఆ భగవంతుడే అన్న విషయాన్ని అంతరంగంలోకి వెళ్లి తెలుసుకున్నాడు. ఆ పాటలో ఎంత అర్థం ఉందో తెలిస్తే వారికి ఎంత జ్ఞానం ఉందో మనకి అర్థమవుతుంది. వాళ్లు పొందిన అనుభవాన్ని పాటల రూపంలో అందించారు. అలా వారు వ్రాసిన ఏ పాట తీసుకున్నా అందులో ఆత్మ జ్ఞానమే ఉంటుంది.

**4. వందన భక్తి:** వందన భక్తిలో మోక్షం పొందినవాడు అక్రూరుడు. అక్రూరుడు కంసుని సేనాని, కృష్ణుడి భక్తుడు. కంసుడు అక్రూరుడ్ని బృందావనం నుంచి కృష్ణుడిని మధురకి తీసుకురావడానికి పంపాడు. అయితే అక్రూరుడు నేను ఎంత అదృష్టవంతుణ్ణి అంత గొప్ప కృష్ణుని నా రథంలో తీసుకురావచ్చు అని అనుకున్నాడు.

బృందావనం చేరగానే అక్రూరుడు కృష్ణుడు నడయాడిన మట్టిని ఒంటికి పూసుకుని పరితపించి పోయాడు. అందుకే కృష్ణుడు అక్రూరుడికి కూడా ఆత్మజ్ఞానం బోధించాడు.

మరి కృష్ణుడు ఆత్మజ్ఞానం బోధించిన ఐదుగురిలో అక్రూరుడు ఒకడు. అయిదుగురు ఎవరంటే? **"ఉద్దవుడు అంటే కుచేలుడు, రుక్మిణి, అర్జునుడు, అక్రూరుడు, దుర్వాస మహాముని".**

**5. అర్చన భక్తి :-** అర్చన భక్తిలో మోక్షం పొందిన వాడు అంబరీషుడు. అతను ఎప్పుడూ భగవంతునికి అర్చన చేస్తూ ఉండేవాడు. అప్పుడు విగ్రహమే భగవంతుడు అనుకోవడం వల్ల ఆ విగ్రహానికే అర్చన చేశాడు. ఏ టైంలో అయినా ఎంత కష్టమైనా అర్చన ఆపలేదు. అప్పుడు విష్ణుమూర్తి అంబరీషుడికి అవసరానికి ఉపయోగపడుతుందని తన సుదర్శన చక్రాన్ని ఇచ్చాడు.

కానీ ఆయన ఆ సుదర్శన చక్రాన్ని మరణించే వరకు ముట్టు కోలేదట. నా కష్టాలకు కానీ, నా భోగాలకు కానీ కారణం నేను చేస్తున్న కర్మలే, నేను అవి అనుభవించాలి. భగవంతుడు నాకు ఆయుధం ఇచ్చాడు కదా అని నేను దాన్నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చెయ్యను అని ఎంత కష్టమైనా అనుభవించాడు, అందుకే అంత గొప్పవాడు అయ్యాడు.

అవసరాలన్నీ తీర్చే ఆయన ఉండగా నాకు చింత ఏల? అని ఆ సుదర్శన చక్రాన్ని సాక్షాత్తు ఆ విష్ణుమూర్తి ఇచ్చినా కూడా ఎప్పుడు ఉప యోగించలేదు.

**6. దాస్యం :-** దాస్య భక్తిలో ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వాడు ఆంజనేయుడు. శ్రీ రాముని పట్టాభిషేకం అనంతరం శ్రీ రాములవారు ముత్యాల హారం ఇచ్చారట. అప్పుడు ఆంజనేయుడు ఆ ముత్యాల హారంలోని ముత్యాలు అన్నింటిని కొరికి నువ్వు కనపడలేదు అన్నాడట.

ఆంజనేయ స్వామి ఎంతో శక్తివంతుడు, ఆయనకి సిద్ధులు కూడా ఉన్నాయి, కానీ ఆయనకి ఆత్మజ్ఞానం లేదు. అప్పుడు శ్రీరాముడు తన అంతఃపురానికి పిలిపించుకుని ఒక రాత్రి అంతా కూర్చోబెట్టి ఆంజనేయునికి ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించాడు.

**7. పాద సేవనం:-** పాద సేవలో మోక్షాన్ని పొందింది రుక్మిణి దేవి. కృష్ణుడికి అష్టభార్యలు ఉన్నా కేవలం రుక్మిణి దేవికే ఆత్మజ్ఞానం బోధించాడు. ఆమె భక్తితో సమర్పించే తులసీదళానికి తూగి లొంగిపోయాడు శ్రీకృష్ణుడు.

**8. సఖ్యత:–** సఖ్యత వల్ల ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందిన వాడు అర్జునుడు, మరి పాండవులు ఐదుగురిలో అర్జునుడికి మాత్రమే భగవద్గీత ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానం బోధించాడు శ్రీకృష్ణుడు.

**9.ఆత్మ నివేదన :–** ఆత్మ నివేదన భక్తి తో తరించినవాడు బలి చక్రవర్తి. ప్రహ్లాదుడి మనవడే బలి చక్రవర్తి. రాక్షసుల్లో గొప్ప వాళ్లే ప్రహ్లాదుడు మరియు బలి చక్రవర్తి. రాక్షసుల గురువే శుక్రాచార్యుడు. ప్రహ్లాదుడికి ఎంత భక్తుందో బలి చక్రవర్తికి కూడా అంతే భక్తి ఉంది.

ఒకరోజు బలి చక్రవర్తి అశ్వమేధ యాగం చేసి అందరికీ బహుమతులు ఇస్తూంటే శ్రీమహావిష్ణువు వామనావతారంతో వస్తాడు. శుక్రాచార్యుడు దివ్యచక్షువు ద్వారా వచ్చేది శ్రీమహావిష్ణువు అని, ఆయన బలి చక్రవర్తి ప్రాణం అడుగుతాడని తెలుసుకుని ఆయన ఏమడిగినా ఇవ్వద్దని చెప్తాడు.

కానీ భగవంతుడే వచ్చి అడిగితే నేను కాదంటానా! నా శరీరం ఏమైపోయినా పర్వాలేదని ప్రాణమిచ్చేస్తాడు. వచ్చినది నారాయణడు అని తెలిసినా మూడో పాదాన్ని తన తలపై పెట్టమన్నాడు బలి చక్రవర్తి. ప్రహ్లాదుని కొడుకు అయినటువంటి విరోచనుడి కొడుకే బలి చక్రవర్తి, అంటే ప్రహ్లాదుడి మనుమడు బలి చక్రవర్తి, ప్రహ్లాదుడిలా ధర్మపరుడు.

అందుకే అలా తన ప్రాణాన్ని కూడా లెక్క చేయకుండా భగవంతుడికి అర్పించాడు కాబట్టే ఆయనకి మోక్షాన్ని ప్రసాదించాడు. ఆత్మ నివేదన మంటే తన శరీరాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకోవడం. అలా బలి చక్రవర్తిని పాతాళంలో తొక్కేసి పాతాళ లోకాన్ని పరిపాలించు అని వరం ఇచ్చాడు.

దీన్ని బట్టి భక్తుడికి ఎంత భక్తి ఉన్నా కూడా ఆత్మజ్ఞానం పొందితే గాని మోక్షం పొందలేడు అని తెలుసుకోవాలి. మొదట భగవంతుణ్ణి ఆశ్రయించడం వలన గుణాలు మారుతాయి. అప్పుడు తనకోసం తాను

బ్రతకడు, లోకం కోసం బ్రతుకుతాడు. ఒక శ్రీరాముడిలా, బలి చక్రవర్తిలా నిర్గుణ స్థితికి వచ్చినప్పుడే దైవాలుగా మారుతారు. ఎవరైనా సాత్వికంలోకి వస్తేనే సత్యం బోధ పడుతుంది.

పుట్టపర్తి సాయిబాబా ఏమనేవారంటే? అపరిమితమైన భగవంతుడికి ఒక రూపం కల్పించి ఒక ఫోటోలోనూ, ఒక విగ్రహంలోనూ బంధిస్తే భగవంతుడ్ని అవమానిస్తున్నట్టే కానీ గౌరవిస్తున్నట్టు కాదు అనేవారు. సత్యాన్ని తెలుసుకున్నవాడు జ్ఞానాన్ని పొందుతాడు. అందుకే మహాత్ములు మొదట సత్యాన్ని ఆశ్రయించమని చెబుతారు.

**II) ఏకాంత భక్తి :-** ఏకాంత భక్తి అంటే మనం ఏకాంతంగా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి ధ్యానం చేయడమే ఏకాంత భక్తి.

ఉపనిషత్తుల్లో "స్వస్వరూపాను సంధానం భక్తి రీత్యా భిధీయతే" అని చెప్పబడింది.

అంటే మనలో ఉన్న ఆ దైవాన్ని చేరుకునే ఏకైక మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. మరి ఆ సాధన క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ వుండడమే ఏకాంత భక్తి .

**III) అనన్య భక్తి:-** అనన్య భక్తి అంటే "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అని తెలుసుకోవడం.

అనన్య భక్తి వల్ల అహంకారం పోతుంది, అంటే అన్నింటిలో అంతటా భగవంతుడు ఉన్నాడు అని తెలుసుకోవడం వల్ల అహంకారం పోతుంది. అప్పుడే ఇదంతా భగవంతునిదే మనదేమీ కాదు అని అర్థమవుతుంది.

ఏ పుణ్య కర్మ చేసినా కూడా చేసే భాగ్యాన్ని భగవంతుడు ఇచ్చాడు అనుకుంటూ చేస్తే జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అప్పుడే "నిష్కామ కర్మ" అంటే ఎటువంటి ఫలితాన్ని ఆశించకుండా కర్మలు చేయగలుగుతారు.

# త్రివేణి సంగమం

చాలామంది ప్రాపంచిక జీవితంలో  పుణ్యక్షేత్రాలకి వెళ్తే శరీరం పునీతం అవుతుంది అనుకుంటారు. అంటే పుష్కరాల టైంలో అన్ని నదుల్లో స్నానం చేసి చాలా గొప్పగా చెప్పుకుంటారు! కారణం ఆ పుష్కరాల రోజుల్లో స్నానం చేస్తే చాలా పుణ్యం అని కొంతమంది, నదుల్లో స్నానాలు చేస్తే పుణ్యం అని మరికొంతమంది అనుకుంటారు. ఇంకొంత మంది త్రివేణి సంగమంలో స్నానం చేస్తే చాలా పుణ్యం అని అంటుంటారు.

కానీ జ్ఞానులకి, యోగులకి  స్థూలమైన ప్రపంచంలో ఏదైతే వుందో ఆ స్థూలం అంతా కూడా ఈ శరీరంలో  సూక్ష్మంగా, నిగూఢంగా ఉంది అని తెలుసుకున్న వారు కాబట్టి ఆ త్రివేణి సంగమంలో మునగడం కాదు మన శరీరం అనే  త్రివేణి సంగమంలో మునగాలి అని  చెప్తారు.

ఈ విషయం గురించి ఇప్పుడు లాహరి మహాశయుల వారు ఇచ్చిన సందేశం గురించి తెలుసుకుందాం..

"త్రివేణి సంగమం" అంటే గంగా, యమున, సరస్వతి ఈ మూడు నదుల సంగమ ప్రదేశం, అంటే కలిసి వుండటం, అందుకే ఈ మూడు నదులు కలిసిన ప్రదేశాన్ని "త్రివేణి సంగమం" అన్నారు. ఇక్కడ స్నానం చేస్తే పుణ్యం వస్తుందని భావిస్తారు.

కానీ వేదాల్లో దీని అంతరార్థం ఏమిటంటే? భక్తి, కర్మ, జ్ఞానం అన్నవి మూడు ప్రతి వారికి వుండాలని చెప్పబడింది. అంటే ఈ మూడు వున్నవారు పుణ్యమే కాదు, జ్ఞానాన్ని కూడా పొందుతారని తెలుసుకోవాలి.

మానవ జీవితంలో తినడం, త్రాగడం ఎంత ముఖ్యమో సాధన కూడా అంతే ముఖ్యం. ఆ రోజుల్లో అంటే కృతయుగం నుంచి ద్వాపర యుగం వరకు, ఇప్పుడు ప్రొద్దునే లేచి ఎలా పూజలు చేస్తున్నారో,  ఆ రోజుల్లో  ప్రతి వాళ్ళు ధ్యాన సాధన చేసేవారు.

మొదట "భక్తి" గురించి తెలుసుకొందాం. భగవంతుడి మీద

వున్న తీవ్రాతి తీవ్రమైన ప్రేమనే భక్తి అంటారు. పుట్టపర్తి సాయిబాబా గారు ఈ భక్తి గురించి ఏం చెప్పారంటే, భక్తి అనే పదానికి అర్థం "ప్రేమ" అన్నారు. ఆయన ఇంకా ఏం చెప్పారంటే? ఈ "ప్రేమ" అనే పదాన్ని వివిధ రకాలుగా వాడుతూ వుంటారు. ఈ సృష్టి అంతా చూసుకుంటే ప్రేమ అనే పదంతోనే నిండి ఉంది. జంతువుల విషయంలో తన బిడ్డల వరకే ప్రేమ వుంటుంది, మిగిలిన వాటి మీద వుండదు, వాటికి అంతకంటే తెలియదు కూడా.

ప్రేమ అనే పదాన్ని మానవుడు ఎలా ఉపయోగించుకుంటాడు అంటే తల్లిదండ్రుల మీద ప్రేమ అనే పదాన్ని "గౌరవం" అంటారు. బిడ్డల మీద ప్రేమని "వాత్సల్యం" అంటారు. ఆస్తిపాస్తుల మీద ప్రేమని "మమకారం" అంటారు. భగవంతుడి మీద ప్రేమని "భక్తి" అంటారు. తీవ్రాతి తీవ్రంగా భగవంతుని ప్రేమించిన వాళ్ళకి భక్తి అనే పదం ఉప యోగిస్తారు.

భగవంతుడి ప్రేమ గురించి మనం చర్చించుకుంటే ఎందుకు భగవంతునికి "భక్తి" అనే పదంతో గౌరవంగా సంబోధిస్తారు, అంటే మానవుడు భూమిమీదకు వచ్చిన దగ్గర నుంచి చిట్ట చివరి శ్వాస వరకు భగవంతుని సృష్టి నుంచే ప్రతిదీ తీసుకుంటారు. తల్లి గర్భంలోకి వచ్చిన దగ్గర నుంచి చనిపోయే వరకు అంటే ఈ శరీరాన్ని ఆత్మ వదిలే వరకు కూడా శరీరాన్ని కాపాడుతూ వున్నది భగవంతుడే. భగవంతుడు చూపించే ప్రేమలో ఏ స్వార్థం వుండదు. మానవుడు భగవంతుడికి ఏమీ ఇవ్వలేడు. కానీ భగవంతుడు అర్హతను బట్టి మానవులకు ఇవ్వ వలసినవి ఇస్తాడు. ఏ రోజు తిండి లేని స్థితిని కల్పించడు. కానీ మానవుడు అజ్ఞానంతో, అహంకారంతో దూరం చేసుకుంటాడు.

ఇంత అద్భుతమైన సృష్టి సృష్టించి అనుక్షణం ఆనందంగా జీవించగలిగే శక్తి ఇచ్చాడు. కానీ జ్ఞానం లేక మానవుడు ఇచ్చినవన్నీ

వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాడు. కానీ జ్ఞానం పొందితే అర్థం అవుతుంది. ఇంత అద్భుతమైన సృష్టిని ఇచ్చి ఇంద్రియాలన్నిటికీ ఆనందాను భూతిని కలిగిస్తున్న ఆ భగవంతుడికి సదా సదా వినమ్రుడవై వుండగలగడమే భక్తి అని తెలుసుకోవాలి.

లాహరి మహాశయుడు చెప్పింది ఏమిటంటే భక్తి – గంగా నది లాంటిది అని. వేదాల్లో భక్తి, కర్మ, జ్ఞానం ఈ మూడు మానవుడికి వుంటేనే మోక్షంలోకి వెళ్ళగలడు అని. భగవంతుని మీద ఉన్న భక్తి  గంగా నది లాంటిదట, అంత పవిత్రమైనది ఆ గంగా నది.

రెండవదైన ''కర్మయోగం'' గురించి ఇప్పుడు తెలుసు కుందాం.యమున అంటే అర్థం ఏమిటంటే? భగవంతుడు ఈ సృష్టిని మానవులకు అనుభవించడానికి ఇచ్చాడు.  అంటే  నాది అనే స్వార్థంతో కాకుండా ఇది భగవంతుడు నాకు ఇచ్చాడు అన్న త్యాగ బుద్ధితో అనుభవించాలి. నేను తింటూ నా ప్రక్కవాడికి కూడా పెట్టగలగాలి, ఇదంతా భగవంతుడిదే నాకు అవకాశం ఇచ్చాడు అని నిరంతరం ఆ ఆలోచనతో ఉండాలి.

"ఈశావాశ్యోపనిషత్తులో" ఏం చెప్పారంటే, ఇది నీకు అనుభవించ డానికి మాత్రమే వుంది కానీ నీది కాదు, భగవంతుడిది, అందుకే త్యాగబుద్ధితో అనుభవించాలి.

భగవంతుడి దృష్టిలో ఈ 84 లక్షల జీవరాశులన్నిటిలో కూడా మానవులు పెద్ద బిడ్డలు, జ్ఞానం వున్న వారు. పంచభూత తత్వాలు పూర్ణంగా వున్న గొప్పవారు సాటి జీవులని కానీ, క్రింది వాళ్ళని కానీ, ప్రేమతో చూసుకొంటూ వున్న దాంట్లో కొద్దిగా పెడుతూ నిష్కామ కర్మ యోగంలో వుండేవారు. అందుకే వేదాల్లో కర్మ యోగం కూడా గొప్పది అని చెప్పారు. అంటే ఏదీ నీది కాదు ఇదంతా భగవంతుడిదే నీకు అనుభవించడానికే హక్కు వుంది అని తెలుసుకుని త్యాగ బుద్ధితో అనుభవించు అన్నారు.

అంటే నీ బిడ్డలకు ఇచ్చేసి త్యాగం చేశాను అని అనుకోవడం కాదు,అది నీ ధర్మం. కానీ సాటి జీవులకి, పొరుగువారికి కొంతైనా పెట్టి అనుభవించడమే నిష్కామ కర్మ. అందుకే ఆ కర్మ యోగంలో ఉంటే అది యమునా నది లాంటిదన్నారు.

ఇక మూడవది "జ్ఞానం": జ్ఞానం అంటే సరస్వతి. సరస్వతి నది జ్ఞానానికి నిదర్శనం.ఆ జ్ఞానం పొందడమే మానవ జన్మ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం .ఏ జీవులకి లేని తెలివి, మాట, బుద్ధి, ఆలోచన, మానవులకి ఇవ్వబడింది.యోగానికి అనుకూలమైన శరీరం ఉంది. ఆలోచించే బుద్ధి, జ్ఞానం వున్నాయి. నేను నాది అనే స్వార్థం వదిలితేనే బుద్ధి వికసించినట్లు. అప్పుడు జ్ఞానం పెరుగుతుంది. త్రివేణి సంగమంలో గంగా నది, యమునా నది బయటకి కనిపిస్తాయి. సరస్వతి నదిని అంతర్వాహిని అంటారు. అంటే క్రింద నుంచి వెళ్తుంది.

మానవులు అనుభవిస్తున్నదంతా భగవంతుడిదే, ఆయనకు వేల వేల కృతజ్ఞతలు చెప్పినా తనివి తీరదు. ఇంత ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి కావల్సిన సంపదను ఆయన ఇచ్చాడు, అందుచేత త్యాగ బుద్ధితో అందరికీ ఇస్తూ నీవు అనుభవిస్తే అది నిష్కామ కర్మ అవుతుంది. అప్పుడు నీ బుద్ధి వికసించి నీకు జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది. అలా నీకు జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఇదే త్రివేణి సంగము యొక్క అంతరార్థం.

గంగా నది, యమునా నది కనిపిస్తాయి. సరస్వతి నది అంతరవాహిని కనిపించదు. గంగా, యమునా, సరస్వతి అంటే అర్థం ఏమిటంటే భక్తి యోగము, కర్మ యోగము, జ్ఞాన యోగము. ఈ మూడు కూడా మనకి వేదాల్లో ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ మూడు రావాలి అంటే నీకు భగవంతుడి మీద భక్తి వుండాలి, నిష్కామ కర్మ యోగంలో వుండాలి, జ్ఞానం పెంచుకుంటూ వుండాలి. ఈ మూడు వుంటేనే నువ్వు త్రివేణి సంగమంలో మునిగినట్టు.

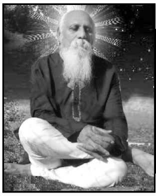
అయితే లాహరి మహాశయులు ఇంకా ఏం చెప్పారంటే, మన శరీరంలో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అనే మూడు నాడులు ఉంటాయి. ఇడ, పింగళ అంటే సూర్యనాడి, చంద్రనాడి. ఈ నాడులు కలిసే భృకుటిస్థానం సుషుమ్న. త్రివేణి సంగమం వద్ద మూడు పుణ్యనదులు కలిసి ఒక పవిత్ర తీర్థంగా మారినట్లే, మానవుడిలో ఇడా, పింగళ , సుషుమ్న నాడులు భృకుటి మధ్య భాగంలో సంగమిస్తాయి. ఈ మూడు నాడులు కలిసినప్పుడు చైతన్యం జాగృతమవుతుంది.

అందుకే మూలాధారంలో మూడున్నర చుట్లు చుట్టుకుని వున్న పాము విప్పుకుంటూ ఒక్కొక్క చక్రాన్ని దాటుకుంటూ, దాటుకుంటూ ఆజ్ఞ చక్రంలోకి వస్తే ఆత్మజ్ఞానం అన్నది, ఆత్మ దర్శనం అన్నది కలుగుతుంది. ఇక్కడ నువ్వు మునిగితే అంటే “శ్వాస మీద ధ్యాస” పెట్టి ధ్యానం చేయడం వల్ల ఆజ్ఞా చక్రం దగ్గరికి నువ్వు రాగలుగుతావు. ఇది ఆత్మజ్ఞానం కేంద్రం. ఆ తర్వాత సహస్రార స్థితికి చేరినప్పుడు బ్రహ్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. బ్రహ్మాండం అంతా అక్కడ వుంటుంది, అదే బ్రహ్మజ్ఞానం కలిగే ప్లేస్, అందుకే ఈ సహస్రార స్థితికి నీ శక్తిని తీసుకువెళ్ళగలగాలి అని చెప్పడం జరిగింది. ఏదో త్రివేణిసంగమం, అలహాబాద్ వెళ్లి వచ్చాం మూడు నదులు కలిసిన చోట మునిగి వచ్చాం అంటే అది ముఖ్యం కాదు. బాహ్యార్థం వేరు, అంతరార్థం వేరు.

అజ్ఞానులకు బాహ్యార్థం, జ్ఞానులకి అంతరార్థం. జీవితంలో అజ్ఞానులే బాహ్యార్థాలు తీసుకుని పాటిస్తారు. కానీ జ్ఞానులు అంతరార్థాలు తెలుసుకుని ఆచరిస్తారు. అందుకే ఇది గుహ్యాతి గుహ్యామైన ఆత్మవిద్య అంటారు. అది అందరికీ తెలియదు. అర్థం కాదు. గుహ్యాము అంటే పరమ రహస్యమైన విద్య. ఏదో మనం తెలుసుకున్నాం, చాలా ఈజీ అనుకోకండి అర్హత సంపాదించుకుని పత్రిగారు లాంటి వారిని గురువుగా తెచ్చుకొని భూమి మీదకి వచ్చాం కాబట్టి అర్థమైంది. ఆత్మే భగవంతుడు

అని తెలుసుకోవడమే అసలైన రహస్యం.

ఎన్నో జన్మలు వెతికి వెతికి వేసారినప్పుడు ఇలాంటి సద్గురువులు కనపడుతూ ఉంటారు .అందుకే గుహ్యాతి గుహ్యమైనది, రహస్యమైనది ఆత్మ విద్య. ఇది అందరికీ అందదు, అందరూ పొందలేరు అని చెప్తారు. ఈ త్రివేణి సంగమంలో "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి నేను రోజు మునగాలి అని ఎవడికి వాడు అనుకోవాలి. వేదమే చెప్పింది "భక్తి కర్మ, జ్ఞానం" ఈ మూడు ఉంటేనే మానవుడికి మోక్షం అని.



## ధ్యానం చేసే పద్ధతి శ్వాస మీద ధ్యాస

ఎవరికి తగిన సుఖాసనంలో వారు హాయిగా కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతోన్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి!

మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ, మళ్ళీ శ్వాస మీదకే... ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే.. క్రమక్రమంగా... ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది.... చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడతాయి... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది. మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి.

ఈ ఆలోచనా రహిత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీ మండల, ఆత్మానుభవాలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి. అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆ శక్తి వల్ల రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. నాడీమండలశుద్ధి వల్ల కర్మలు పోతాయి.

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు... తప్పనిసరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చెయ్యాలి.

# మౌనం వల్ల కలిగే లాభాలు

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు మాట్లాడటం ఎంత బాగా తగ్గిస్తే బ్రెయిన్ అంత చురుకుగా పనిచేస్తుంది. మాటలు తగ్గించిన వాడికి తెలివితేటలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఎక్కువగా మాట్లాడితే ఆత్మ శక్తి కోల్పోవడం వల్ల గ్రహణశక్తి తగ్గిపోతుందని, పీనియల్ గ్లాండ్ పని ఆగిపోతుందని మహాత్ములు చెప్పారు. పీనియల్ గ్లాండ్ అంటే తల వెనుక భాగంలో లోపల ఉంటుంది, దాని వల్లే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత ఉంటుంది, అది ధ్యాన సాధనలో యాక్టివేట్ అవుతూ ఉంటుంది.

మౌనంగా వుండడం వల్ల పరిశీలనా శక్తి పెరుగుతుంది, ఎంత మౌనంగా ఉంటే అంత బాగా అన్నీ పరిశీలించగలుగుతారు. అందుకే ఋషులు, యోగులు ఎప్పుడూ మౌనంగా ఉంటూ బయట వాటినే కాదు వాళ్ళని వాళ్లు పరిశీలించుకుంటారు. ఎక్కువ వాగిన వాడికి పరిశీలనా శక్తి ఉండదు. అందుకే మహా మేధావులు అందరూ కూడా తక్కువ మాట్లాడతారు, ఎక్కువ పని చేస్తారు. వాగేవాడు గొప్ప అనుకుంటారు కానీ వాడు వున్న శక్తినంతా వాగుడికే పోగొట్టుకుంటాడు.

అందుకే యోగులు ఎప్పుడూ మౌనంగా ఉంటూ తమ లోపాలను సరిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందుకే మౌనంగా ఉంటూ లోపాలు సరిదిద్దుకోవాలి.

కొందరికి కారణం లేకుండా కోపం వస్తుంది, కొందరికి ఎదుటి వారి తప్పులు వెతకాలనిపిస్తుంది, కొందరికి ఎవరైనా ఎదిగితే ఈర్ష్య వస్తుంది, కొందరు ఎంత గొప్ప పని చేసినా చేసావులే బోడి అంటూ వుంటారు, చిన్న పిల్లలు ఏదైనా ఒక మంచి పని చేస్తే తల్లిదండ్రులు భలే చేసావు అనరు, వాడు చూడరా! ఎంత బాగా చేశాడో అంటారు, వీడికి

మండిపోయి సరిగ్గా వ్రాయడు.

తల్లిదండ్రులు వారిలోని లోపాలు సరిచేసుకోరు, కాని పిల్లలు తప్పు చేస్తే కొడతారు. కాని జ్ఞానం ఉన్న తల్లిదండ్రులు ముందు వారిలోని లోపాలు సరి చేసుకుని తర్వాత పిల్లలలో లోపాలను సరి చేయటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ముందు ఎక్కువ మాట్లాడకుండా నిశ్శబ్దంగా ఉంటే మీలో లోపాలు తెలుస్తాయి. ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాను? ఏం మాట్లాడుతున్నాను? అని పరిశీలించుకుంటారు, ప్రక్కన పరిస్థితులను కూడా పరిశీలిస్తారు.

అందుకే దత్తాత్రేయుల వారు **"నిన్ను నువ్వు పరిశీలించుకుంటే పరివర్తన చెందుతావు, ప్రకృతిని పరిశీలిస్తే పాఠాలు నేర్చుకుంటావు"** అన్నారు. కనుక మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించుకుంటే మీ తప్పులు ఏమిటో మీకు అర్థమైతే మీరు ఇలా ఉండకూడదు అన్నది అర్థమవుతుంది. అలాగే ప్రతి వాళ్ళకి నా మాటే నెగ్గాలి అని ఒక ఈగో ఉన్నప్పుడు ప్రక్కవాడు మంచి మాట్లాడినా నచ్చదు, తొందరపాటుతో ఇది నాకు తెలుసు అంటారు.. దానివల్ల ప్రక్క వాళ్ల నుండి ఏమీ నేర్చుకోలేరు.

అవసరమైన మాటలు మాట్లాడుతూ అనవసరమైనవి మాట్లాడక పోవడమే మౌనం అంటారు. ధ్యానం గురించి ఎవరైనా అడిగితే నేను మౌనంగా ఉన్నాను అని సైగలు చేయడం కాదు. చెప్పాలి, అంతేకానీ అక్కర్లేని మాటలు మాట్లాడకూడదు.

ప్రతి దాన్ని గమనించడం ద్వారా నేర్చుకోవాలి. మనం ఎంతగా ఆత్మ శక్తి పెంచుకుంటామో అవతల వాళ్ళ మనసులో ఏముందో తెలుసుకోగలుగుతాం.. **Face is index** అంటారు. ప్రతి పుస్తకానికి మొదటి పేజీలో ఇండెక్స్ ఉంటుంది. అంటే పుస్తకంలో ఏ పేజీలో? ఏముంది? అనే పట్టిక ఉంటుంది. దాన్ని బట్టి సులువుగా ఆ పుస్తకంలో ఏముందో తెలుసుకోవచ్చు.

అలాగే మహా మేధావులు ఎదుటివాడి ఫేస్ చూసి వాడి మనసులో ఏముందో చెప్పేయగలరు. ఆ శక్తి ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే? సాధన

బాగా చేసినప్పుడు వస్తుంది. నీ మనసులోని భావాలు నీ ముఖము చూపిస్తుంది.

కష్టాన్ని ఇష్టంగా భరించ గలిగే శక్తి ఎంత తక్కువగా మాట్లాడితే అంత వస్తుంది. మాట్లాడడం వల్ల, చూడటం వల్ల, వినడం వల్ల, ఇంద్రియాలు పని చేయడం వల్ల ఆత్మ శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. నోరు మూస్తే చాలా శక్తి ఆదా అవుతుంది. నోరు కర్మలు తెచ్చే యంత్రం. అందుకే మహాత్ములు ముందు "నోరుని" ముయ్యి అన్నారు అంటే మౌనం పాటించు అన్నారు.

మహాత్ములు, సైంటిస్టులు చెప్పింది మానవుడు మైండ్‌ని 2% కంటే ఎక్కువ అలసట చెందనివ్వడట. దానికే వాడు అలసిపోతాడు. అదే ఒక సైంటిస్ట్ అయితే 5% వినియోగిస్తాడట. వాడు ఎక్కువ పనిచేసేది మైండ్ తోనే. అలా సైంటిస్ట్ 5% వాడగలడట. కానీ ఒక ధ్యాని 100 కి 100% వాడగలడు. వాడు అంత శక్తిని ధ్యానం ద్వారా ఆదా చేసి నిద్రపోయి ఉన్న ఈ మైండ్ ని యాక్టివ్ చేస్తాడట. వాడి మెదడులోని సెల్స్ అన్నీ యాక్టివ్ గా వుంటాయట.

అందుకే వాళ్ళకి జరగబోయేవి కూడా తెలుసుకోగలిగే శక్తి వుంటుంది. కానీ చాలామంది మాట ద్వారా శక్తిని కోల్పోతున్నారు. అలా కోల్పోతున్నామనే విషయం కూడా వారికి తెలియదు. నోరు ఆపితే మైండ్ బాగా పనిచేస్తుందట. మామూలుగా రైట్ బ్రెయిన్ పని చేస్తే, లెఫ్ట్ బ్రెయిన్ రెస్ట్ తీసుకుంటుంది. లెఫ్ట్ బ్రెయిన్ పని చేస్తే, రైట్ బ్రెయిన్ రెస్ట్ తీసుకుంటుంది.

కానీ సరియైన ధ్యాని బ్రెయిన్ కి ఎప్పుడు రెస్ట్ అవసరమే లేదట. ఎంత కష్టమైన పని అయినా వాళ్ళు చేయగలుగుతారు. మిగిలిన వారు చేయలేకపోవడానికి కారణం మెదడుకుకి కావాల్సినంత శక్తి ఇవ్వలేక పోవడమే, దానికి ధ్యానమే పరిష్కారం.

ఈ విశ్వంలో ఏమేమి ఉన్నాయో మొత్తం ఈ శరీరంలోనూ వున్నాయి. ఈ శరీరం చిన్న ప్రపంచం, బయట ఉన్నది పెద్ద ప్రపంచం.

ధ్యానంలో శక్తి సంపాదించి నప్పుడు వాక్కు ద్వారా ఖర్చు పెట్టకుండా మౌనంగా ఉంటే పరిశీలనా శక్తి పెరుగుతుంది. ఎదుటివాడు ఏంటి అన్నది గ్రహించగలుగుతారు. ఎంత మౌనంగా ఉంటే ప్రపంచం అంత గౌరవిస్తుంది. ఎక్కువ మాట్లాడినప్పుడు ఎవరూ గౌరవించరు. అందుకే నీకు కానీ, నీ ప్రక్కవాడికి కానీ ఉపయోగపడని మాటలు మాట్లాడకు అని పత్రి గారు చెప్పారు.

నోరు అదుపులో పెట్టుకోగలిగితే ఎంత లాభమో యోగులకి, ఋషులకి తెలుసు కాబట్టే వాళ్ళు అవసరానికి మించి మాట్లాడరు. ఈ జనారణ్యంలో వుంటే మాట్లాడవలసి వస్తుందేమో అని ఏకాంతంలోకి వెళ్ళిపోతారు. వాళ్ళు ఆ మౌనంలో శక్తిని ఆదా చేసుకుంటారు.

అందుకే ఒకవేళ శిష్యులకు బోధించవలసి వచ్చినా వాళ్ళు వాక్కును సత్యంలో వుంచుకుంటారు కాబట్టి ఎంత అజ్ఞానవంతుడినైనా జ్ఞాన వంతులను చేయగలరు.

**బుద్ధుడు, అంగుళీమాలుడు కథ:**

అంగుళీమాలుడు ఒక గురువు వల్ల రాక్షసుడిగా మారాడు. కానీ బుద్ధుడి వల్ల మళ్ళీ ఒక యోగిగా మారాడు. బుద్ధుడు ఏమీ అనలేదు. ఒక బోధ కూడా చేయలేదు అలా కళ్ళలోకి చూసాడు. అంగుళీమాలుడు బుద్ధుని కళ్ళల్లో తేజస్సుని చూసి కాళ్ళ మీద పడిపోయాడు. దాన్ని బట్టి బుద్ధుడి దగ్గర ఎంత శక్తి ఉందో, బుద్దుడు ఎంత గొప్పవాడో అంచనా వేసుకోవచ్చు.

బుద్ధుడు "తథాగతుడు" అంటారు. అంటే తనని తాను తెలుసుకున్నవాడు. అందుకే బుద్ధుని తథాగతుడు అని సంబోధిస్తారు.

బుద్ధుడు ప్రతిదీ నేను పరిశీలించుకుని నా పరిశీలనలో వచ్చినదే మీకు చెప్తున్నాను అని అంటాడు.

ఒకసారి రామకృష్ణ పరమహంస దగ్గరికి ఒకావిడ వచ్చిందట. మా అబ్బాయి తెగ స్వీట్లు తినేస్తున్నాడు, చెప్తే వినట్లేదు, ఎంత చెప్పినా స్వీట్లు మానట్లేదు అంటే! రామకృష్ణ పరమహంస అమ్మా! ఒక వారం రోజుల తర్వాత రా అంటాడు. ఈయన ఏం ఉపదేశం చేస్తాడో అని ఆవిడ వారం రోజుల తర్వాత వస్తే. అప్పుడు ఆయన ఆ బాబుతో బాబు స్వీట్ తినకయ్యా అంటాడు. అప్పుడావిడ అదేంటి! ఇది చెప్పడానికి వారం రోజులు ఎందుకు? ఈ ముక్క అప్పుడే చెప్పొచ్చుగా? అని అడిగింది..

అమ్మా నాకు కూడా స్వీట్ అంటే చాలా ఇష్టం. మరి నేను తింటూ వాడిని వద్దని ఎలా చెప్తాను? అందుకని ఈ వారం రోజులు నేను స్వీట్ తినకుండా ఉండి ఇప్పుడు వాడికి తినొద్దు అని చెప్పాను అన్నారు. అంటే! యోగులు ఏదైనా ఆచరించాకే అవతల వాడికి చెప్తారు కానీ ఆచరణ లేని మాట ఒక్కటి కూడా మాట్లాడరు.

యోగులు సత్యమే మాట్లాడతారు కాబట్టి వాళ్లకి వాక్ శుద్ధి వుంటుంది. మీరు ఎప్పుడైతే సత్యమే మాట్లాడుతారో అప్పుడు వాక్ శక్తి వస్తుంది. సత్యం మాట్లాడటం అంటే ఊరికే చెప్పడం కాదు, అనుభవంలోకి రావాలి. అనుభవం లేకుండా ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడకుడదు. మీరు ధ్యానం చేయకుండా ఇంకొకరిని ధ్యానం చేయమని చెప్పకూడదు. తాను తప్పు చేస్తూ ఎదుటివారి తప్పులు సరి చేసుకోమని చెప్పకూడదు.

అందుకే వేమన ఏమన్నారంటే?

**“అంతరంగమందు అపరాధములు చేసి,**
**మంచివారివలె మానుజుడుండు**
**పరులు ఎరుగకున్న పరమాత్మ ఎరుగడా?”**
**విశ్వధాభిరామ వినురవేమ!**

అంటే మనం చేసే పొరపాట్లు పరులకు తెలియకపోయినా పరమాత్మకు తెలుస్తుందని తెలుసుకోవాలి. అందుకే ఆచరించని మాటలు

మాట్లాడ కూడదు, సత్యమే మాట్లాడాలి. ఒక్క అబద్ధం చెప్తే దాన్ని కప్పిపుచ్చడానికి 100 అబద్ధాలు చెప్పవలసి వస్తుంది. ఆ ఒక్క సత్యం ఒప్పుకోగలిగితే మనం సత్యంలో జీవించినట్టే! అందుకే ధ్యానులు ఎప్పుడూ సత్య వాక్కులే మాట్లాడాలి.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన మీరు మౌనంగా ఉంటూ మిమ్మల్ని పరిశీలించుకుంటూ మీ దోషాలను సరిచేసుకుంటూ ఉండాలి. మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను, ప్రకృతిని గమనిస్తూ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. విచారణ లేకుండా ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడకూడదు.

అందుకే గాంధీ గారు "నువ్వు మాట్లాడే ప్రతి మాట నేను ఆచరిస్తున్నానా? అని ఒక్క నిమిషం ఆలోచించి మాట్లాడు" అన్నారు. ఆలోచించకుండా ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడకూడదు అన్నారు. ధ్యాని ఎంత మౌనంగా ఉంటే అంత సత్యంలో జీవిస్తాడు, ఆ మాటకి పవర్ వుంటుంది, అప్పుడు ఆ మాట మంత్రమై పనిచేస్తుంది. అందుచేత మౌనంగా వుండడం నేర్చుకోండి.

# వర్తమానంలో ఎలా జీవించాలి ?

గురువులు ఎప్పుడూ మనకు ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఉపయోగపడే విషయాలే చెబుతారు, ఉపయోగపడని ఒక్క మాట కూడా వాళ్ల నోటి వెంట రాదు. ఎందుకంటే సాధన లోకి వచ్చిన శిష్యులు ఎప్పుడూ కూడా ఎదగాలి, ఉన్నత స్థితికి వెళ్లాలనే గురువులు కోరుకుంటారు. ముందు వారు ఎలా ఉంటే సాధన కుదురుతుందో? అలాంటి విషయాలే చెప్తారు.

గురువులు గతం వద్దు, భవిష్యత్తు వద్దు, వర్తమానంలో జీవించమని చెప్తూ ఉంటారు. మరి వర్తమానంలో జీవించడం వల్ల వచ్చే లాభాలు ఏమిటి? వర్తమానంలో ఎలా జీవించాలి? అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.

భగవంతుడిని తెలుసుకోవటానికి, ఆయన్ని చేరడానికి మొట్టమొదటి సింహద్వారం వర్తమానంలో జీవించడం. అంటే గతంలో జరిగిన బాధలను గుర్తు చేసుకోవడం వల్ల, భవిష్యత్తు గురించి బెంగ పెట్టుకోవడం వల్ల, వర్తమానంలో చేయవలసిన పనులు చేయకుండా ఆగిపోతారు. గతం గురించి ఆలోచన వచ్చినా ఇది జరిగి పోయింది కదా? అని వదలగలగాలి. అలాగే రేపటి గురించి ఎందుకు? అని అర్థం అయినప్పుడు వర్తమానంలో జీవించగలుగుతారు.

అలా జీవించిగలిగినప్పుడు ఎంతో ఉన్నతంగా ఎదుగుతారు, కాని చాలామంది అలా జీవించలేకపోతున్నారు. మాకు చాలా కష్టాలు వున్నాయి అని చెబుతారు. అలా చెప్పటం వల్ల ఎప్పుడూ పరిష్కారం వుండదు. అటువంటివారు ధ్యానం చేస్తే పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

నీకు ఏ క్షణానికి ఆ క్షణం వర్తమానం. పొద్దున నీ భర్త తిట్టాడు ఇప్పుడు బయటకు వెళ్ళిపోయాడు. అది గతం, అయ్యింది, ఇప్పుడు వర్తమానంలో నువ్వు ఖాళీగా ఉన్నావు, కానీ లోపల నుండి బాధ వస్తుంది. సరే ఏ జన్మలో ఏ కర్మ చేశానో అని ధ్యానంలో కూర్చుంటే మనసుకు

శాంతి ఉంటుంది. నువ్వు చేయవలసినవన్నీ చేస్తూ ఉంటే నీకు వున్న అర్హతను బట్టి ఒక్కొక్కటి నీ దగ్గరకు వస్తాయి.

నీ జీవితం ఆనందంగా గడవాలి అంటే ఈ కష్టాలు, కన్నీళ్లు నీ కర్మ ఫలాలే, నేనే నిర్ణయించుకుని వచ్చాను, అనుభవించి తీరాలి అని అర్థం చేసుకుంటే కృంగిపోకుండా వుంటావు. నీ జీవితాన్ని నువ్వే ఎన్నుకొని వచ్చావు కాబట్టి ఏది జరుగుతున్నా నువ్వు దానిని స్వీకరించాలి. ఎన్నుకొని వచ్చిన జీవితాన్ని కాదనటానికి లేదు.

గతంలో జరిగిన బాధలను వర్తమానంలో గుర్తు చేసుకోవడం కాదు, వర్తమానం లోని విషయాల మీదే దృష్టి వుంచాలి. ఏ మాత్రం ఖాళీ దొరికినా ధ్యానం చేసుకోవాలి, మా వీడియోలు, పత్రిగారి వీడియోలు వింటూ, జ్ఞానులు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదువుతూ, ప్రాపంచికం వైపువున్న మనసుని ఆధ్యాత్మికం వైపు మళ్ళించాలి. ఆ వీడియోలు వినడం వల్ల మీ సమస్యకి ఏదో ఒక పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

ఇలా వర్తమాన జీవితాన్ని సరైన పనులకు వినియోగించు కోవాలి. మరి ఎలా ఉంటే వర్తమానంలో జీవించ గలుగుతారు అన్నది తెలుసుకుందాం.

**1.సహజంగా జీవించగలగాలి:-**

సహజంగా జీవించటం అంటే నువ్వు ఏ పనిలో వున్నావో దాని మీద నిమగ్నమై, మమేకమై జీవించాలి. వంట చేస్తుంటే ఆ వంటపైన దృష్టి పెట్టాలి, అప్పుడు సహజంగా జీవించినట్లు. వంట చేస్తూ ఫోను మాట్లాడితే అది అసహజం. అలా సగం దృష్టి వంట మీదా, సగం దృష్టి ఫోన్ మీద పెడితే ఉప్పు వేయాల్సిన చోట కారము, కారం వేయాల్సిన చోట ఉప్పు వేస్తారు, ఒక్కొక్కసారి ఎక్కువ తక్కువ వేస్తారు. దృష్టి వంట మీద లేకుండా చేస్తే అది పాడైపోతుంది, అదే దృష్టి పెట్టి చేస్తే వంట చాలా రుచిగా వుంటుంది.

అలాగే తింటున్నప్పుడు తిండి మీద దృష్టి పెట్టాలి. ఏ పని చేస్తావో అది సహజంగా చేయి, నీకు నువ్వుగా చెయ్యి, మనస్ఫూర్తిగా చెయ్యి అప్పుడు నీకు ఆ సహజత్వం వస్తుంది.

అందుకే పిల్లలకి చదువుకునేటప్పుడు దృష్టి పెట్టి చదువు అని చెప్తారు. మీరు సహజంగా ఉండాలి, ఇప్పుడు ఏ స్థితిలో వున్నారో ఆ స్థితిలో ఉండటమే సహజత్వం.

కొంతమంది ఫోన్లో లేనిపోని గొప్పలు చెప్పుకుంటారు. వాళ్ళు చేసే షాపింగ్లు, వాళ్లు ఊరు వెళ్లి చూసి వచ్చిన విశేషాలు, స్టార్ హోటల్లో భోజనం చేసానని ఇలా రకరకాల విషయాలు చెప్తూ వుంటారు. ఎందుకలా చెప్పుకోవాలి? వర్తమానంలో మీ ఇంట్లో వున్నావు, కానీ ఆ గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నావు. సహజత్వం కోల్పోయిన వాళ్లే అలా జరిగిపోయిన వాటిని గొప్పగా చెప్పుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కానీ ఎప్పుడూ సహజత్వాన్ని కోల్పోకూడదు.సహజంగా జీవించడం మొదలుపెట్టాలి, గొప్ప కోసం చూడవద్దు.

సహజత్వాన్ని ఎప్పుడైతే కోల్పోయారో గొప్పల కోసం పరుగులు పెడతారు, ఆ తర్వాత ఆడంబరాలు మొదలవుతాయి. అక్కడి నుండి అబద్ధాలు చెప్పడం మొదలుపెడతారు. అందుకే నీ సహజ స్థితిని కోల్పోకూడదు.

మరి వంట చేస్తూ, ఫోన్లో కబుర్లు చెబుతూ ఇప్పుడే ధ్యానం చేసి బయటకు వచ్చాను అని అబద్ధం చెప్తున్నావు అంటే నువ్వు ఎవరిని మోసం చేస్తున్నావు? నీ ఆత్మను మోసం చేస్తున్నావు. ఆత్మ నీ శరీరంలోనే వుండి నీ పనులు, మాటలు గమనిస్తూ వుంది. అందుచేత ఆ సహజత్వాన్ని ఎప్పుడూ కోల్పోకూడదు. నువ్వు సహజంగా జీవించటం వల్ల వర్తమానంలో సరిగ్గా జీవించ గలుగుతావు .

**2. జీవితంలో ప్రతిదీ తేలికగా, సరళంగా తీసుకోగలగాలి:**

మీ జీవితంలో జరిగే ప్రతీదీ కూడా మీరు నిర్ణయించుకుని వచ్చిన దాని ప్రకారమే జరుగుతుంది అని నువ్వు ఎప్పుడైతే భావించావో ప్రతి దానిని సరళంగా తీసుకుంటావు.

నువ్వు గుడికి వెళ్తే అక్కడ ప్రసాదం నీకు ఇష్టమైనది ఇవ్వరు, ఏదైనా ఇవ్వవచ్చు. కానీ గుడిలో ఏదిచ్చినా కళ్ళకు అద్దుకొని తింటారు. అలాగే నా జీవితంలో జరుగుతున్న ప్రతీ సంఘటనా పరమాత్మ నిర్ణయం వల్లే జరుగుతుందని నీ జీవితాన్ని ఒక ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తే నువ్వు సహజంగా వుండగలుగుతావు, ఆందోళనతో ఉండవు. కష్టమే రాని, సుఖమే రాని, దుఃఖమే రాని, ఆనందమే రాని అన్నిటినీ స్వీకరించే మనస్తత్వం వున్నప్పుడు నువ్వు ఎప్పుడు వర్తమానంలో ఉంటావు.

వర్తమానం అంటే ఆ క్షణంలో ఏమి జరిగినా దాన్ని స్వీకరించాలి. అలా ఉన్నప్పుడు చాలా రోగాలు తగ్గించుకోవచ్చు. అందుచేత మిన్ను విరిగి మీద పడినా చలించని మనస్తత్వం రావాలి. ఎందుకు అంటే నీ జీవితాన్ని నువ్వే ఎన్నుకొని వచ్చావు. అందుకే నువ్వు కోరుకున్నవి రావు, నీకు కావలసినవి వస్తాయి.

ఉదా: పెళ్లి సంబంధాల కోసం వెళ్ళినప్పుడు చాలా అందగత్తె, చాలా డబ్బు ఉన్న అమ్మాయి కావాలి అనుకుంటాడు. ఆడవారైతే నాకు కోటీశ్వరుడు భర్తగా కావాలి అని అనుకుంటుంది. ఆలోచించండి అందగత్తె, కోటీశ్వరురాలు అయిన భార్య నీకు సేవ చేస్తుందా? వంట మనిషి చేత వంట చేయించి నీకు భోజనం పెడుతుంది. నీ పిల్లలని తల్లిగా ప్రేమ తత్వంతో పెంచుతుందా అంటే? ఆయాలను పెట్టి పెంచుతుంది. ఇక్కడ నువ్వు కోరుకున్నది వచ్చినా ఆనందం వుండదు.

అలాగే కోటీశ్వరుడు భర్తగా వస్తే వాళ్లకు అతనితో భోజనం చేయడానికి కూడా టైం ఉండదు. అందుచేత వచ్చిన జీవితాన్ని స్వీకరించాలి.

నా భర్త నన్ను పట్టించుకోవట్లేదు అనుకుంటే దుఃఖం వస్తుంది. ఇక్కడ ఇలా వుంటామని ఎన్నుకుని వచ్చాము అన్నది అర్థమైనప్పుడు దేనికి దుఃఖపడము.

జీవితంలో ఏదైనా సంఘటన జరిగితే దుఃఖం చూస్తారు, తర్వాత వచ్చే ఆనందాన్ని చూడరు. కానీ ఎప్పుడూ దుఃఖం, తరువాత ఆనందం వుంటుంది. ఇదంతా తెలియడం వల్ల గతంలోని బాధలను మరిచిపోతారు భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచన చేయరు, వర్తమానంలో ఎప్పుడు ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

చిన్న విషయాన్ని పదే పదే తలుచుకుంటే అదే పెద్ద విషయం అవుతుంది. ఏదైనా సంఘటన జరిగిన వెంటనే మరిచిపోతే, ఆనందంగా జీవిస్తారు.

**3. ప్రతి దాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలగాలి:**

జీవితంలో ఏదైనా జరిగితే కంగారు పడకూడదు ధైర్యంగా వుండాలి. అమ్మో! ఈరోజు నాకు ఈ సమస్య ఎందుకు వచ్చింది? అనుకోవడం కాదు. సమస్య వస్తుంది, కష్టం వస్తుంది అది జరగాల్సి వుంది జరుగుతుంది.

అందుకని ఏ సమస్య వచ్చినా ఇది నా కర్మ ఫలమే అనుకుంటూ ధైర్యంతో ఎదుర్కోగలగాలి. అంటే? పదిమందితో చెప్పుకుంటే సమస్య పెద్దది అవుతుంది. కాని ఆ సమస్య ఎవరికీ చెప్పకుండా ఎవరికి వారే పరిష్కరించుకోగలిగితే గొప్పగా వుండగలరు.

ప్రక్కవాడితో పొరపాటున నోరు జారి చెబితే వాడు కనపడినప్పుడల్లా ఆ విషయమే అడుగుతాడు. ఎప్పుడో జరిగిన ఆ సమస్య గుర్తుకు వచ్చి అశాంతికి గురవుతారు. కానీ ఎప్పుడైతే ఆ సమస్యను ఎదుర్కొనే ప్రయత్నం చేస్తారో అశాంతిని దూరం చేసుకుంటారు.

ఏదో ఒక రోజు నాకు మంచి జరుగుతుంది అని అనుకోవాలి,

అధైర్యంగా జీవించకూడదు. ఆందోళన పడకుండా ఉంటే ఎప్పుడు ఆనందంగా ఉంటారు. ఏ సమస్య అయినా ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలిగితే నువ్వు గొప్పగా ఎదగగలుగుతావు.

**4. ఎప్పుడూ వచ్చిన దానితో తృప్తి పడాలి :**

ఇంకా కావాలి అనుకున్నప్పుడు జీవితంలో అసంతృప్తి, ఆందోళన వుంటుంది. కానీ వచ్చిన దానితో తృప్తిగా జీవించగలిగితే ఎప్పుడూ ఆనందంగానే వుంటారు.

చాలామంది ఫస్ట్ టైం ప్రెగ్నెన్సీ రాగానే కొంతమంది అబ్బాయి కావాలి అనుకుంటారు, కొంతమంది అమ్మాయి కావాలి అనుకుంటారు. అబ్బాయి పుడితే అమ్మాయి పుట్టలేదే అనుకుంటారు, అమ్మాయి పుడితే వంశోద్ధారకుడు పుట్టలేదు అనుకుంటారు. అలా అనుకుంటే నిరుత్సాహ పడతారు. పిల్లలు లేరు అనుకోకుండా ఎవరో ఒకరు పుట్టారులే అని అనుకోవాలి. అప్పుడు ఎవరు పుట్టినా ఆనందంగానే ఉంటుంది. అలా తృప్తి పడటం ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చాక అర్థమవుతుంది.

ఉదా: ఈ సంవత్సరం 10 లక్షలు లాభం వస్తే,10 లక్షలేనా? నేను 25 లక్షలు వస్తాయనుకున్నాను! అనుకోకూడదు. పోనీలే నష్టం రాలేదు. ఈ పది లక్షలైనా వచ్చాయి అనుకున్నప్పుడు, ఆ పది లక్షలు ఎంతో గొప్పగా కనపడతాయి.

అలాగే జీవితంలో ఆనందం వచ్చినప్పుడు ఇంకా పెద్ద ఆనందం కావాలి అని అనుకోకూడదు. వర్తమానంలో ఎప్పటికప్పుడు ఏది వచ్చినా సంతోషమే అనుకుంటే తృప్తిగా జీవిస్తారు. **“కారు లేదని బాధపడకు కాళ్లు ఉన్నాయని సంతోషించు”** అన్నారు మలయాళ స్వామి. అంటే కారులో వెళ్లేవాడు స్కూటర్ మీద వెళ్లే వాడిని చూసి నాకు కారు ఉందని తృప్తి పడాలి. స్కూటర్ మీద వెళ్లేవాడు సైకిల్ మీద వెళ్లే వాడిని చూసి నాకు స్కూటర్ ఉందని తృప్తి పడాలి.

సైకిల్ మీద వెళ్ళేవాడు నడిచి వెళ్లే వాడిని చూసి నాకు సైకిల్ వుందని తృప్తి పడాలి.

తృప్తిగా ఎలా ఉండాలి అన్నది మహాత్ములు బోధిస్తారు. లేని దానికోసం ఆలోచించి వున్న ఆనందాన్ని ఎప్పుడూ పోగొట్టుకోకూడదు. ఇవన్నీ నేర్చుకున్నప్పుడు శాంతితో, తృప్తిగా, వర్తమానంలో జీవిస్తారు.

ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి రాకముందు ఏమైనా కష్టం వస్తే దుఃఖం కలుగుతుంది. కానీ ఈ మార్గంలోకి వచ్చాక కర్మ ఫలాలు వున్నాయని తెలుసు కాబట్టి దుఃఖం వుండదు, పాప కర్మలు పోతున్నాయని ఆనంద పడతారు.

నూతిలో నీరు తోడేకొద్దీ ఊరుతూ ఉంటుంది. అలాగే సాధన చేస్తూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ, ఆ జ్ఞానాన్ని పంచుతూ వుంటే మీ నుంచి ఎంతో జ్ఞానం బయటకు వస్తుంది. జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ వర్తమానంలో జీవించగలుగుతారు.

వర్తమానంలో జీవించడం అంటే పరమాత్మను చేరుకోవడానికి మొట్టమొదటి ద్వారం. మరి వర్తమానంలో ఎలా జీవించాలి అంటే?

1) ప్రతిక్షణం సహజంగా జీవించటానికి ప్రయత్నించాలి .

2) జీవితంలో ప్రతి దాన్ని తేలికగా తీసుకోవాలి, అది ఎంత కష్టం అయినా సరే అది నా కర్మఫలమే తర్వాత మంచి జరగవచ్చని తెలుసుకోవాలి.

3) అలాగే ఏ కష్టం వచ్చినా ధైర్యంతో నిరీక్షించాలి కానీ ఆందోళన పడకూడదు.

4) ఏదో పొందాలనే కోరికతో ఎప్పుడు అశాంతితో వుండకూడదు, తృప్తిగా జీవించాలి.

## 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 Youtubeలో 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.

## YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

a) Channel Name : Tatavarthy Veera Raghava Rao. ఇందులో 2500 పైగా వీడియోలలో తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు ఇవ్వడం జరిగింది.

b) అలాగే PMC వారు కూడా బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి యొక్క YouTube Channel ప్రారంభించారు. Channel Name : Brahmarshi Tatavarthy Veera Raghavarao

c) తటవర్తి దంపతుల దగ్గర ట్రైనింగ్ అయిన మాస్టర్ల సందేశాల కొరకు Tatavarty Spiritual Trainees ఛానెల్‌లో చూడండి.

d) Direct గా YouTube app లోకి వెళ్ళి search bar లో Tatavarthy Veera Raghava Rao అని టైపు చేస్తే తటవర్తి దంపతుల అన్ని వీడియోలు చూడవచ్చు.

## తటవర్తి దంపతుల Website ద్వారా పొందే సమాచారము

website address : www.tst.org.in

a) తటవర్తి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో జరిగే కార్యక్రమాల వివరములు మరియు Google Maps Location తెలుసుకోవచ్చు.

b) తటవర్తి దంపతుల మొత్తం పుస్తకాలు PDF రూపంలో కలవు. వాటిని ఉచితంగా Download చేసుకోవచ్చు. ఈ పుస్తకాలు తెలుగు, కన్నడ, హిందీ మరియు ఇంగ్లీషు భాషలలో వున్నాయి.

c) తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు Concept వారీగా YouTube Play lists రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

d) తటవర్తి దంపతుల సందేశాల సారాంశము కొటేషన్స్ రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

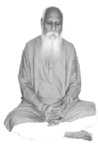
e) తటవర్తి దంపతుల ఫోటోలు కూడా చూడవచ్చు.

5. భీమవరంలో ప్రతి నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో జరిగే ఉచిత ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా తరగతుల రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు సంప్రదించవలసిన నెంబరు : **సింధూర, 8555995217**

## తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

| | | |
|---|---|---|
| 1) మరోజన్మ | - | రూ.160/- |
| 2) జ్ఞానమాల | - | రూ.70/- |
| 3) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు | - | రూ.70/- |
| 4) బుద్ధుని సూక్తులు | - | రూ.70/- |
| 5) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే? | - | రూ.60/- |
| 6) ఏది సరైన సాధన? | - | రూ.60/- |
| 7) మానవుని కర్తవ్యాలు | - | రూ.50/- |
| 8) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? | - | రూ.50/- |
| 9) 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) పరమయోగి కబీరు సందేశాలు | - | రూ.70/- |
| 8) 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) సత్యమార్గం - రూ.160/-
5) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.130/-
6) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-
7) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం -రూ.160/-
8) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-
9) మరణించకముందే మరణించాలి- రూ.130/-
10) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.130/-
11) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
12) గీతాసందేశం - రూ.120/-
13) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-
14) భగవంతుడంటే - రూ.100/-
15) తెలుసుకోండి - రూ.100/-
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) ధర్మ సూక్ష్మాలు - రూ.70/-
33) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
34) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
35) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
36) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
37) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
38) ఆలోచించండి - రూ.60/-
39) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
40) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
41) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
42) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
43) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
44) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
45) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.50/-
46) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
47) సత్యం - రూ.40/-
48) చక్రాలు - రూ.40/-
49) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
50) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
51) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
52) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా?-రూ.20/-
53) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
54) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

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

సాధన, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం ఆచరించినా భగవంతుని అవగాహన చేసుకోలేకపోవడానికి కారణం, జ్ఞానాన్ని పొందుతూ... మళ్లీ పనికిరాని పనులు చేస్తూ, పనికిరాని మాటలు మాట్లాడుతూ వున్న జ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకుంటారు. అహంకారం మీ జ్ఞానాన్ని నశింప చేస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

సాధనలోకి రావడం ఎంత ముఖ్యమో! పొందిన సాధనా శక్తిని, జ్ఞానాన్ని పదిలంగా కాపాడుకోవడం అంతే ముఖ్యమని బుద్ధుడు చెప్తాడు. ఈ కలియుగంలో ధ్యానానికి, ఆత్మ జ్ఞానానికి ప్రతీక బుద్ధుడే. ఆయన చాలా సూక్ష్మమైన మెళకువలు చెప్పడం జరిగింది, అవి తెలుసుకుందాం.

1) ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత విలువ.
2) ఎంత తక్కువ ప్రేమిస్తే అంత మనశ్శాంతి.
3) ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత గౌరవం.
4) ఎంత హద్దుల్లో ఉంటే అంత మర్యాద.
5) ఎంత తక్కువగా ఆశిస్తే జీవితం అంత ప్రశాంతం.
6) ఎంత నిగ్రహంతో ఉంటే నీకు అంత అగ్రస్థానం.

- బ్రహ్మావిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

Rs.70/-