పంచ కోశాలు

బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

పంచకోశాలు

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

మొదటి ముద్రణ : జూలై, 2025

ప్రతులు : 2,000

వెల : రూ.60/-

పుస్తకముల కొరకు :-

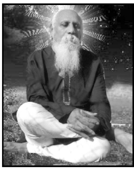
తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 9440309812

విషయ సూచిక

1. పంచ కోశాలు 3
2. పంచ క్లేశాలు 11
3. సాధకుడు ఎలా ఉండాలి ? 16
4. అహంకారం తొలగించుకోవాలంటే? 19
5. దశావతారాల అంతరార్థాలు 23
6. సోమరులు కాకండి! 27
7. దైవానికి వుండే లక్షణాలు !............................. 31
8. ఆత్మగా జీవించాలంటే? 41
9. తపస్సు ఎన్ని రకాలు? 45



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 ఎప్పటికప్పడు '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.

పంచ కోశాలు

పంచ అంటే ఐదు, కోశాలు అంటే తొడుగులు. అంటే ఐదు తొడుగులు. ఆత్మలమైన మనం ఈ భూమి మీదకి వచ్చేటప్పుడు ఈ ఐదు కోశాలను ధరించి రావటం జరుగుతుంది. కొంతమంది ఈ కోశాలని ఆత్మ అనుకుంటారు. కాని, పంచకోశాలు అనేటటువంటివి ఆత్మ పైన ఉండే ఐదు తొడుగులు.

ఇది అర్థం కావాలి అంటే ఒక ఉల్లిపాయను తీసుకుంటే ఆ ఉల్లిపాయకి పొరలు ఉంటాయి. ఉల్లిపాయ పొరలు అనేవి కోశాలు అనుకుంటే ఆ ఉల్లిపాయ పొరలు తీస్తే లోపల ఒక గుండు లాంటిది వుంటుంది. అలాగే ఆత్మ పైన వుండే 5 కోశాలు అంటే తొడుగులు తీసివేస్తే వుండేది 'ఆత్మ'.

అలాగే పూర్వకాలంలో రాజులు కత్తులు ఉపయోగించేవారు. ఆ కత్తులు వాళ్ళు ఒరలో పెట్టుకునేవారు. ఆ ఒరను చూస్తే కత్తి అని అనుకుంటారు. కానీ, ఆ ఒర లోపల కత్తి అనేది ఉంటుంది. ఒర అనేది కోశం అనుకుంటే, లోపల ఉండే కత్తి ఆత్మ లాంటిదన్నమాట. అంటే ఈ కోశాల లోపల ఆత్మ అనేది ఉంటుంది.

అసలు పంచకోశాల గురించి ఎందుకు చెప్పుకోవాలి అంటే? ఈ పంచకోశాలు శుద్ధత్వంలో ఉంటేనే ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది. ఈ కోశాల గురించి తెలుసుకుంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి అనేది అర్థమవుతుంది. అందుచేత ఈ ఐదు కోశాలు గురించి తెలుసుకుందాం.

1) అన్నమయ కోశము, 2) ప్రాణమయ కోశము, 3) మనోమయ కోశము, 4) విజ్ఞానమయ కోశము, 5) ఆనందమయ కోశము

ఈ అన్నమయ కోశం లోపల ప్రాణమయ కోశం ఉంటుంది. ప్రాణమయ కోశం లోపల మనోమయ కోశం, మనోమయ కోశం లోపల విజ్ఞానమయ కోశం, ఈ విజ్ఞానమయ కోశం లోపల ఆనందమయ కోశం, ఈ ఆనందమయ కోశం లోపల ఆత్మ ఉంటుంది.

1) అన్నమయ కోశం: ఎవరికైనా పైన ఉన్నటువంటి అన్నమయ కోశం కనిపిస్తుంది. దీన్నే స్థూల శరీరం అని కూడా అంటారు. మానవులు తీసుకున్న ఆహారం ద్వారానే ఈ అన్నమయ కోశం ఏర్పడుతుంది. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

ఈ సష్టిలో ఏదైతే జరుగుతుందో అది శరీరంలో జరుగుతుంది. ఈ శరీరంలో ఏదైతే జరుగుతుందో అది సష్టిలో కూడా జరుగుతుంది. అందుకే ఈ శరీరం అనేది సష్టికి ప్రతిరూపం అని చెప్తారు.

మీరు తీసుకున్న ఆహారం రసంగా మారుతుంది, తరువాత ఈ రసం అనేది 15 రోజుల్లో రక్తంగా మారుతుంది. అందుకే రెండు పక్షాలు ఉంటాయి. 1) శుక్ల పక్షము, 2) కృష్ణ పక్షము. పక్షానికి 15 తిథులు వుంటాయి, అవి పాడ్యమి, విధియా, తదియా అని ఇలా 15 తిథులు ఉంటాయి.

అలాగే ఈ రక్తం 27 రోజుల్లో శుద్ధ రక్తంగా మారుతుంది. అందుకే 27 నక్షత్రాలు అని చెబుతారు. అశ్విని, భరణి, కృత్తిక, మృగశిర అని ఇలా 27 నక్షత్రాలు చెబుతారు.

తరువాత ఈ శుద్ధ రక్తం అనేది 40 రోజుల్లో మాంసంగా మారుతుంది, మాంసం అంటే కండగా మారుతుంది. ఇక్కడ గమనిస్తే కొంతమంది ఆంజనేయ స్వామి దీక్షలని, అయ్యప్ప దీక్షలని 40 రోజులు చేస్తూ ఉంటారు.

తరువాత ఈ మాంసం అనేది 52 రోజులకు మేధస్సుగా మారుతుంది. అందుకే గమనిస్తే సంవత్సరానికి 52 వారాలు ఉంటాయి.

తరువాత ఈ మేధస్సు అనేది 64 రోజుల్లో ఎముకగా మారుతుంది. ఈ సష్టిలో 64 కళలు ఉంటాయి. సంగీతము, నృత్యము లాంటి 64 కళలు. అందులో 64వ కళ ఏమిటంటే బ్రహ్మ విద్య అని చెప్తారు. ఏ విద్య నేర్చుకుంటే ఇంక ఇతర విద్యలు అవసరం లేదో అలాంటి విద్య నేర్చుకోవాలని చెప్తారు. అదే బ్రహ్మ విద్య. నారదుడు 63 కళలు నేర్చుకున్నా అతనికి ఆనందం అనేది లేదు. 64వ కళ అయినటువంటి బ్రహ్మవిద్య నేర్చుకున్న తరువాతనే అతనికి సంతప్తి అనేది వచ్చింది.

తర్వాత 21 రోజులకు ఎముకల నుంచి మజ్జ అనేది తయారవు

తుంది. గమనిస్తే యజ్ఞాలు చేసేటప్పుడు 21 సమిధలు వేస్తూ ఉంటారు. సమిధలు అంటే పుల్లలు వేస్తూ ఉంటారు.

ఈ మజ్జ అనేది 96 రోజులకు పురుషుల్లో శుక్లంగా తయారవుతుంది, స్త్రీలలో అయితే 108 రోజులకు శోణితంగా తయారవుతుంది. అందుకే మానవుల్లో 96 తత్వాలు ఉంటాయని ఉత్తరగీతలో చెప్పడం జరిగింది. అదేవిధంగా పూజలు చేస్తున్నప్పుడు 108 మంత్రాలు పఠిస్తూ ఉంటారు. ఈ శుక్ల శోణితాల కలయక వలనే ఈ పిండం అనేది ఏర్పడుతుంది.

అంటే శరీరం అనేది ఎలా ఏర్పడుతుందంటే? ఆహారం వల్లే. అంటే తీసుకున్న ఆహారం మొదట రసంగా, రక్తంగా, శుద్ధ రక్తంగా, మాంసంగా, మేధస్సుగా, ఎముకగా, ఎముక మజ్జగా, తరువాత శుక్ల, శోణితాలుగా తయారవుతాయి. వీటన్నిటిని సప్తధాతువులు అంటారు. సప్తధాతువులు అంటే రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, ఎముక, మజ్జ, శుక్ల శోణితాలు.

మరి ఈ అన్నమయ కోశాన్ని ఎలా శుద్ధంగా వుంచుకోవాలి? ఈ అన్నమయ కోశం అనేది ఆహారం వల్ల ఏర్పడింది కాబట్టి ఈ అన్నమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే శుద్ధ సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. అప్పుడే ఈ అన్నమయ కోశం అనేది శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది.

2) ప్రాణమయ కోశం:

ఈ ప్రాణమయ కోశం అనేది అన్నమయ కోశం లోపంలో ఉంటుంది. ఈ ప్రాణమయ కోశం అనేది కర్మేంద్రియాలు మరియు పంచప్రాణాలతో ఏర్పడుతుంది. కర్మేంద్రియాలు అంటే చేతులు, కాళ్ళు, నోరు, మూత్ర ద్వారం, మలద్వారం. ఈ కర్మేంద్రియాల ద్వారానే కర్మలు చేస్తూ ఉంటారు. తరువాత పంచ ప్రాణాలు. పంచ అంటే ఐదు, ప్రాణము అంటే శరీరంలో జరిగే వాయు సంచారం. శరీరంలోని గాలి 49 వాయువులుగా విభజింపబడి శరీరం లోపల 200 క్రియలు జరిపిస్తూ వుంటాయి.

ఈ 49 వాయువుల్లో ఐదు ముఖ్యమైన వాయువులు, ఐదు ముఖ్యమైన ఉపవాయువులు ఉన్నాయి. ఐదు ముఖ్యమైన వాయువులనే పంచప్రాణాలు అని అంటారు. పంచప్రాణాలు ఏమిటంటే?

1) ప్రాణ వాయువు, 2) అపాన వాయువు, 3) ఉదాన వాయువు,

4) సమాన వాయువు, 5) వ్యాన వాయువు

1) ప్రాణ వాయువు: ప్రాణవాయువు హృదయ భాగం నుంచి నాసిక అంటే ముక్కు వరకు వ్యాపించి ఉంటుంది. ఇది ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఈ ప్రాణవాయువు మరణించే సమయంలో ఈ నాసికను బంధించి మరణం సంభవించేలా చేస్తుంది. ఈ వాయు ప్రసరణ ఎప్పుడైతే ఆగిపోతుందో మానవుడు మరణించినట్లు లెక్క.

2) అపాన వాయువు : అపాన వాయువు మూలాధార చక్ర స్థానంలో అంటే గుదభాగంలో ఉంటుంది. మానవుడు తీసుకున్న ఆహారము జీర్ణమైన తరువాత కొన్ని వ్యర్థాలు తయారవుతాయి. ఈ వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకి త్రోయటానికి ఈ అపాన వాయువు పనిచేస్తుంది. తరువాత సంభోగ సమయంలో శుక్ల శోణితాలను బయటకి తోస్తుంది. ఈ వాయువు ఆధీనంలో ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు, మూత్ర కోశం, మలకోశం ఉంటాయి. అలాగే ఈ అపాన వాయువు మరణ సమయంలో మల, మూత్ర ద్వారాలను బంధించి మరణం సంభవించేలా చేస్తుంది.

3) ఉదాన వాయువు: ఉదాన వాయువు కంఠంలో ఉంటుంది. ఈ ఉదాన వాయువు ఉండటం వల్లనే అందరూ మాట్లాడగలుగుతున్నారు. ఈ వాయువు నిద్రపోయినప్పుడు ఇంద్రియాలు పని చేయకుండా, మేలుకొని ఉన్నప్పుడు ఇంద్రియాలు పని చేసేలా చేస్తుంది. ఈ వాయువు మరణ సమయంలో అరచేతులను, అరికాళ్ళను చల్లబడేలా చేసి, కళ్ళ దష్టిని కోల్పోయేలా చేస్తుంది.

4) సమాన వాయువు : సమాన వాయువు నాభి (బొడ్డు) స్థానంలో వుంటుంది. ఇది ప్రాణ వాయువుకి, అపాన వాయువుకి మధ్య సమతుల్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మానవుడు తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది. మరణ సమయంలో చెవులను, వాక్కులను బంధించి మరణం సంభవించేలా చేస్తుంది. గమనిస్తే కొంతమంది మరణ సమయంలో వాక్కును కోల్పోతారు, మాట్లాడలేరు మరియు తెలివిని కూడా కోల్పోతారు, కొంతమంది కోమాలోకి వెళ్ళిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

5) వ్యాన వాయువు : ఈ వ్యాన వాయువు అనేది శరీరమంతటా వ్యాపించి వుంటుంది. శరీరంలో అన్నిటికీ ప్రాణశక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. రక్త ప్రసరణ క్రియ సరిగా జరిగేలా చేస్తుంది. శరీరంలో సీతోష్ణాలను కలిగించడానికి

ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ ఐదు వాయువుల్ని పంచప్రాణాలు అంటారు. వీటితో పాటు ఐదు ఉపవాయువులు ఉన్నాయి. అవేమిటంటే నాగమ, కూర్మ, కృకుర, దేవదత్త, ధనుంజయ వాయువులు.

నాగమ వాయువు : కంఠభాగంలో ఉంటుంది. ఇది వాంతి వచ్చేలా చేస్తుంది.

కూర్మ వాయువు: కను రెప్పలు మూయడానికి, తెరవడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

కృకుర వాయువు: తుమ్ము వచ్చేలా చేస్తుంది.

దేవదత్త వాయువు: ఆవలింతలు, త్రేనుపులు వచ్చేలా చేస్తుంది.

ధనుంజయ వాయువు: గర్భస్థ స్త్రీలలో ప్రసవ సమయంలో గర్భస్థ శిశువుని బయటకు తోస్తుంది. ఎప్పుడైతే ఈ వాయువు సరిగ్గా పని చేయదో ఆ గర్భస్థ శిశువుని బయటకి తోయలేకపోవటం వల్ల వైద్యులు సర్జరీ చేసి ఆ గర్భస్థ శిశువుని బయటకి తీయటం జరుగుతుంది. అంతేకాదు మనిషి మరణించిన తరువాత శరీరం ఉబ్బడానికి, ఆ శరీరం నుండి దుర్వాసన రావడానికి ఈ ధనుంజయ వాయువే కారణం. ఈ వాయువు శవాన్ని కాల్చే వరకు ఉంటుంది.

మానవుడు తీసుకున్నటువంటి గాలి 49 వాయువులుగా విభజింపబడి శరీరం లోపల 200 క్రియలు జరుగుతూ ఉంటాయి. క్రియ అంటే శరీరంలో మీ ప్రమేయం లేకుండా జరిగే పని. అంటే ఈ క్రియలు ఆత్మశక్తి వల్ల జరుగుతున్నాయి.

ఉదా:- శ్వాస క్రియ, జీర్ణ క్రియ, విసర్జన క్రియ, రక్త ప్రసరణ క్రియ లాంటి 200 క్రియలు అన్నీ కూడా ఆత్మశక్తి వల్లే జరుగుతున్నాయి. మరి ఇవన్నీ సక్రమంగా జరగాలి అంటే ప్రాణమయ కోశాన్ని శుద్ధత్వంలో ఉంచుకోవాలి.

మరి ప్రాణమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలంటే పత్రిగారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" సాధన చెయ్యాలి.

3) మనోమయ కోశం: ఈ మనోమయ కోశం ప్రాణమయ కోశం లోపల ఉంటుంది. ఈ మనోమయ కోశం అంతరేంద్రియం మరియు జ్ఞానేంద్రియాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. అంతరేంద్రియం అంటే మనసు, జ్ఞానేంద్రియాలు అంటే ముక్కు, కళ్ళు, చెవులు, నాలుక, చర్మం.

మనసు ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది. ఒకసారి గతంలోకి, ఒకసారి భవిష్యత్తులోకి వెళ్తుంది. గతంలోకి వెళ్తే బాధ, భవిష్యత్తులోకి వెళ్తే భయం. ఇలా ఎప్పుడు ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది.

ఈ జ్ఞానేంద్రియాలు విషయాలన్నిటిని స్వీకరించి మనసుకి చేరవేస్తూ ఉంటాయి. అందువల్ల మనసు అనేది అపరిశుద్ధం అవుతుంది అంటే మలినం అవుతుంది. ఈ జ్ఞానేంద్రియాలు మనసు ఆధీనంలో ఉంటాయి. అందుచేత మనసును మీ అధీనంలో వుంచుకోవాలి.

భగవద్గీతలో శ్రీకష్ణ భగవానుడిని అర్జునుడు అడుగుతాడు. వాయువుని బంధించడం ఎంత కష్టమో, మనసుని నిగ్రహించడం అంత కష్టంగా వుంది, మరి ఈ మనసుని ఎలా నిగ్రహించాలి? అని అడిగితే అప్పుడు శ్రీకష్ణ భగవానుడు మనసుని నిగ్రహించాలి అంటే రెండు పనులు చేయాలి. 1) అభ్యాసము, 2) వైరాగ్యము అన్నారు.

"అభ్యాసము" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి. "వైరాగ్యం" అంటే అందరినీ వదిలి వెళ్ళటం కాదు అందరితో ఉంటూనే వారి మీద మమకారాన్ని వదలాలి. అంటే వాళ్ళకు ఏమైనా అయినా ఏడుస్తూ కూర్చోకూడదు, వారికి కావలసినవి చూసుకుంటూ, వాళ్ళ అవసరాలు తీరుస్తూ ఉండటమే వాళ్ళ మీద మమకారం లేకపోవడం.

ఎప్పుడైతే ఈ రెండు పనులు చేస్తారో అప్పడు మనసుని నిగ్రహించ వచ్చు. మరి ఈ మనోమయ కోశాన్ని ఎలా శుద్ధత్వంలో వుంచుకోవాలి? జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా అవసరమైన విషయాలని మాత్రమే సేకరించినప్పుడు ఈ మనోమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది.

4) విజ్ఞానమయ కోశం :

విజ్ఞానమయ కోశం మనోమయ కోశం లోపల ఉంటుంది. ఈ విజ్ఞానమయ కోశం బుద్ధి మరియు కర్మేంద్రియాలతో పనిచేస్తుంది. నిర్ణయం తీసుకునేది బుద్ధి. బుద్ధి తీసుకునే నిర్ణయాన్ని బట్టి కర్మేంద్రియాలు పని చేస్తాయి. బుద్ధి అశుద్ధంగా ఉన్నప్పుడు అది చెడు నిర్ణయం తీసుకుంటుంది కాబట్టి చెడు కర్మలు చేస్తారు. అదే బుద్ధి శుద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, శుద్ధ బుద్ధి అయినప్పుడు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు కాబట్టి సరైన కర్మలు చేస్తారు.

అంటే బుద్ధిని శుద్ధం చేసుకోవాలి అంటే బుద్ధిని వికసింప చేసుకోవాలి. అది తీవ్ర ధ్యాన సాధన వల్లే సాధ్యం. సరైన సాధన అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసినప్పుడే బుద్ధి వికసిస్తుంది. చూడండి ధ్యానం రకరకాలుగా చెప్తారు. ఎవరిది అనుసరించాలి అనేది బుద్ధి వికసించి నప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది. బుద్ధి వికసించినప్పుడు ఎవరినీ అడగనవసరం లేదు, సరైనది ఏదో మీకే తెలుస్తుంది.

సరైన జ్ఞానాన్ని స్వీకరించినప్పుడే ఈ విజ్ఞానమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది. మరి సరైన జ్ఞానం జీవితంలోకి ఒక సద్గురువు వచ్చి సరైన ధ్యాన సాధన చేయిస్తూ, సరైన జ్ఞానాన్ని అందించినప్పుడు సరైన జ్ఞానాన్ని తీసుకోగలరు.

మీ జీవితంలోకి సద్గురువు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మీ జీవితం మారుతుంది, దానికి అర్హత కూడా ఉండాలి. ప్రస్తుతం ముగ్గురు సద్గురువులు పొందిన మీరు చాలా అదష్టవంతులు.

పత్రిగారు జ్ఞానం పెరగాలి అంటే ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, సజ్జన సాంగత్యం, సేవ చేయమని చెప్తారు..ఎప్పుడైతే ఈ నాలుగు పనులు చేస్తారో బుద్ధి సరైన జ్ఞానాన్ని స్వీకరించగలుగుతుంది. అప్పుడు విజ్ఞానమయ కోశం అనేది శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది.

5) ఆనందమయ కోశం: ఈ ఆనందమయ కోశం అనేది విజ్ఞానమయ కోశం లోపల వుంటుంది. ఈ ఆనందమయ కోశం లోపల ఆత్మ అనేది ఉంటుంది. ఆత్మకి అతి దగ్గరగా ఉన్న కోశం ఆనందమయ కోశం. ఈ నాలుగు కోశాలు అంటే అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశాలు శుద్ధత్వంలో ఉన్నప్పుడు ఈ ఆనందమయ కోశం కూడా శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది.

ఈ ఆనందమయ కోశం అంటే గాఢ నిద్రా స్థితి. చూడండి మీరు గాఢ నిద్రలోకి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఇంద్రియాలు పనిచేయవు, మనసు పనిచేయదు, అంతులేని ఆనందంతో ఉంటారు.

కానీ గాఢ నిద్రలోనే కాదు, ధ్యానం చేయడం వల్ల ఎప్పుడూ ఆనంద స్థితిలోనే ఉంటారు. అంటే జాగ్రదావస్థలో సాక్షీభూత స్థితిలో ఉంటారు. సాక్షీభూత స్థితిలో అంటే మీచుట్టూ ఏ సంఘటనలు జరుగుతున్నా చలించ కుండా వుండగలగాలి.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత మొదట నేర్చుకోవాల్సింది కర్మ సిద్ధాంతము. ఎప్పుడైతే ఈ కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకుంటారో, అర్థం చేసు కుంటారో, అవగాహన చేసుకుంటారో, ఏ సంఘటన జరిగినా దానికి ఒక కారణం ఉంటుంది అని తెలుసుకుంటారు.

యోగులను గమనిస్తే వాళ్ళు ఎప్పుడూ ఆనంద స్థితిలో ఉంటారు. వాళ్ళ చుట్టూ ఏది జరుగుతున్నా దానికి ఒక కారణం ఉంది అనే అవగాహన వాళ్ళకి వుంటుంది. అందుకే వాళ్ళు ఆ స్థితిలో ఉండగలరు. ఈ కోశాలన్నీ శుద్ధత్వంలో ఉంచుకుంటే మీకు కూడా ఆత్మదర్శనం కలుగుతుంది.

అన్నమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. ప్రాణమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే సరియైన ధ్యాన సాధన అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి. మనోమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే అవసరమైన విషయాలనే సేకరించాలి. విజ్ఞానమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే సరైన జ్ఞానాన్ని సేకరించాలి. ఎప్పుడైతే ఈ నాలుగు కోశాలు శుద్ధత్వంలో ఉంటాయో ఆనందమయ కోశం కూడా శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ కోశాలన్నీ శుద్ధత్వంలో ఉంటాయో అప్పుడు మీకు ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది.

పత్రీ 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/-**

పంచ క్లేశాలు

క్లేశము అంటే దుఃఖం అంటారు. మానవులకి ఈ దుఃఖం కలిగించేది మనస్సు. అందుకే మానవుడు అంటే మనసు ప్రభావంతో మసిలేవాడు అంటారు. అందుకే మనసు ప్రభావంలో వుంటే ప్రపంచం వైపు ఆకర్షితులు అవుతారు. ప్రపంచంలోనివన్నీ సత్యం అని నమ్ముతుంటారు, ఆత్మను విస్మరిస్తారు. ఎప్పుడైతే ఆత్మను విస్మరిస్తారో భగవంతుని మర్చిపోయినట్టు. ఎప్పుడైతే అలా భగవంతుడిని మరిచిపోతారో బాధలు, కష్టాలు వస్తాయి. అలా ప్రపంచమే శాశ్వతం అనుకుంటూ, శరీరమే శాశ్వతం అనుకుంటూ, చుట్టూ ఉన్న బంధువులు శాశ్వతం అనుకుంటూ జీవించిన వాళ్ళకి దుఃఖమే ఉంటుంది.

కానీ పూర్వజన్మ సుకృతంవల్ల, ఈ ధ్యానమార్గంలోకి వచ్చాక ప్రాపంచిక సుఖాలు, భోగాల కంటే కూడా గొప్ప ఆనందం ఒకటి ఉంది అని తెలుస్తుంది. ఆ ఆనందమే భగవంతుడు. ఆయన ఆనంద స్వరూపుడు, ఆయనను చేరే మార్గమే ధ్యానం. ఆత్మను అంటే భగవంతుడిని తెలుసుకోగలిగితే ఈ సృష్టి అంతా నిండి ఉన్న సర్వాత్మని కూడా తెలుసుకుంటారు.

అయితే ఈ మనస్సు ప్రభావంలో వుంటే ఎలా ఉంటారు? వారి ప్రాపంచిక జీవితం ఎలా ఉంటుంది? అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం. వీటినే మహాత్ములు మనస్సుకి ఉన్న క్లేశాలు అని చెప్పడం జరిగింది. క్లేశము అంటే దుఃఖం అని చెప్పుకున్నాం. ఈ దుఃఖాలు ఐదు రకాలుగా ఉంటాయి. అవి 1.అవిద్యా క్లేశము, 2.అభినవ క్లేశము, 3.అస్థిత క్లేశము, 4.రాగ క్లేశము, 5.ద్వేష క్లేశము

1. అవిద్యా క్లేశము:- ఆత్మవిద్య లేకపోవడమే అవిద్యా క్లేశము. వీరి లక్షణాలు ఏమిటి అంటే?

నేను జీవుడ్ని, దేవుడు వేరే ఉన్నాడు అనుకుంటారు.నేను స్వతంత్రుడిని కాదు, పరతంత్రుడిని అనుకుంటారు. ఇక్కడ నేను దైవాన్ని అని అనుకుంటే స్వతంత్రత వస్తుంది. కానీ దైవం వేరుగా ఉన్నాడు నేను జీవుడ్ని అనే భావం ఎప్పుడైతే వుంటుందో అప్పుడు పరతంత్రులైపోతారు. అంటే భగవంతుడు

ఆడిస్తున్న ఈ జగన్నాటకంలో నేను ఆడుతున్నాను అని, నాది ఏమీ లేదు అంతా భగవంతుని చేతిలో ఉంది అని అనుకొంటారు. ఎంతవరకు నేను జీవుడ్ని అని అనుకుంటారో అంతవరకు వీరు స్వతంత్రులు కాలేరు. నేను పరతంత్రుడిని అనుకున్నంత కాలం దుఃఖంలోనే వుంటారు.

అలా నేను బలహీనుణ్ణి, నావల్ల ఏమీ కాదు అనే అభిప్రాయంలో వుంటారు. అలా భగవంతుడిని వేరుగా చూస్తారో! ఇంకా దిగజారిపోతారు. జీవుడిని అనుకుంటే మరి మనసు యొక్క ప్రభావంతో బ్రతుకుతారు. ఎంతసేపూ అన్నింటికి భయపడుతూ వుంటారు. అలాంటి బలహీనమైన మనసు వల్ల అన్నీ దుఃఖాలే ఉంటాయి, శాంతి ఉండదు, సంతోషం ఉండదు, శాశ్వతమైన ఆనందం ఉండదు.

ఈ అవిద్యా క్లేశం నుండి బయటపడాలంటే ఒక గురువు ద్వారా సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. అంతే కాదు అనంతమైన జ్ఞానం నీలో ఉంది అని తెలుసుకొని ఆ మార్గం గుండా పయనిస్తూ, ధ్యానం ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం తెలుసుకొని, నేను ఆత్మని అనే ఎరుకతో వుంటే స్వతంత్రుడివి అవుతావు, నేను స్వతంత్రుడ్ని అన్న స్థితి కలిగితే ఆనందం వస్తుంది.

2. అభినవ క్లేశము:- అంటే అన్నీ కావాలనుకోవడం. భూమి మీద ఉన్నవన్నీ నేను అనుభవించాలి అనేది మనసుకు వున్న కోరిక. ఆత్మకి ఏ కోరిక వుండదు, ఎందుకు అంటే ఆత్మ ఆనంద స్వరూపము, సష్టి అంతా ఆత్మలోనే ఉంది.

పిల్లలు లేని వాళ్ళు పిల్లలు ఉంటే ఆనందం అనుకుంటారు, అలాగే డబ్బు లేని వాళ్ళు డబ్బు ఉంటే ఆనందం అనుకుంటారు. పిల్లలు పుడతారు అది ఒక బంధము. కాని కొంతమంది డబ్బు ఉన్నా అనుభవించలేరు. కారణం రోగాలు, గొడవలు. డబ్బు ఉంటే బాగుండును అనుకుంటారు. కాని డబ్బురాగానే డబ్బుతో బంధము. అలాగే కార్లు, మేడలు, ఆస్తిపాస్తులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు కావాలి అనుకుంటారు. అలాగే వాటితో బంధం.

అంతేకాదు ఒకవేళ ఏవి వచ్చినా అవి పోతాయేమో అని భయం. మొదట రావాలని కోరుకుంటారు, వచ్చేంత వరకు రావాలని గోల, వచ్చాక అది పోకుండా కాపాడుకోవడం కోసం గోల. ఈ రెండు గోలలు ఎంతవరకు

అంటే ఆత్మజ్ఞానం వచ్చే వరకు.

చూడండి ఏమీ లేని వాడికి ఒక లక్ష రూపాయలు వస్తే చాలు అనుకుంటాడు. ఆ లక్ష వచ్చాక తృప్తి వుంటుందా? మరల10 లక్షలు కావాలి, తర్వాత 50 లక్షలు, తర్వాత కోటి ఇలా ఆ కోరికకి అంతే ఉండదు. మానవ జీవితంలో మనసు ప్రభావంలో ఉన్నవాళ్లకు కోరికలకు అంతే ఉండదు.

భార్య–భర్త, పిల్లలు, ధనం ఈ మూడింటిని ఈషణత్రయం అంటారు. అంటే ధనేషణ, ధారేషణ, పుత్రేషణ అంటారు. ఇవి మనిషిని చనిపోయే వరకు వదలవు. ఇలా ప్రతి దానితోటి మనస్సు బంధింపబడుతుంది. వచ్చినప్పుడు సంతోషం రానప్పుడు దుఃఖం, పోయినా దుఃఖమే!

మానవత్వం అంటే తాను సుఖపడి ప్రక్కవాడు కూడా సుఖపడాలని అనుకోవడం. కానీ ఎప్పుడైతే అన్నిటి మీద కోరికలు వస్తాయో అప్పుడు మానవత్వం పోయి దిగజారుతుంటారు.

ఈ అభినవ క్లేశం నుండి బయట పడాలంటే జ్ఞానం పొందాలి. ఎందుచేతనంటే జ్ఞాని ఏదైనా వచ్చినా, పోయినా చలించడు. రావలసి వస్తుంది, పోవలసింది పోతుంది అనుకుంటాడు. అలాగే ఎవరైనా చనిపోయినా వాళ్ళ టైం అయిపోయింది అని అనుకుంటాడు.

కానీ ఈ స్థితికి వచ్చాక కొడుకు అయినా, కూతురు అయినా ఎవరు డిజైన్ వాళ్ళది, పైనుంచి వచ్చేటప్పుడు ఎలా ఉండాలి? ఎలా బ్రతకాలి? అనే నిర్ణయం తీసుకుని భూమి మీదకు వస్తారు. వాళ్ళ జీవితం అలాగే ఉంటుంది అనుకున్నప్పుడు బంధంలో ఉన్నా బంధింపబడరు.

3. అస్మిత క్లేశము:– అస్మిత అంటే ఏదైనా ఆలోచన వస్తే అమల్లో పెట్టాలి అని అనుకోవడం. వీరు అన్నీ పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. వచ్చాక ఊరుకుంటారా? ఊరుకోరు, దురాశ ప్రారంభమవుతుంది, అప్పుడు అధర్మంగా అయినా సంపాదించాలి, అడ్డంగానైనా సంపాదించాలని అనుకుంటారు. దీనినే దురాశ అంటారు. మెల్లిగా లోభం పెరుగుతుంది, చివరకు అది ఒక వ్యసనంగా మారిపోతుంది.

ఇక్కడ ఏదైనా పని చేసినప్పుడు సక్సెస్ అవుతే అహంకారం

పెరుగుతుంది. సక్సెస్ రాకపోతే ఎవరో కారణం అనుకుంటూ కోపాన్ని కూడా పెంచుకుంటారు. అందుకే ఆశ ఉండవచ్చు, కానీ దురాశ అసలు పనికిరాదు అంటారు. అందుకే డబ్బు పిచ్చి ఉన్న వాళ్ళు, విపరీతంగా సంపాదించిన వాళ్ళు ఎవరికీ ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వటానికి ఇష్టపడరు.

అలాగే సక్సెస్ అవుతే ఇదంతా భగవంతుడు కృప అనుకోరు నేనే, నా వల్లే అంటారు. అస్మిత క్లేశంలో ప్రయత్నం ఎక్కువ వుంటుంది, లోభము ఉంటుంది, అహంకారం వస్తుంది. ఈ స్థితిని చాలా జాగ్రత్తగా గమనించి అధిగమించాలి.

దీని నుండి బయట పడాలంటే భోగాలు అనుభవించాలి అనే కోరిక వుండకూడదు. అప్పుడు ఈ క్లేశం నుండి బయటపడి, జీవితంలో తృప్తిగా జీవించగలుగుతారు.

4.రాగ క్లేశము:- ఆస్తిపాస్తులు, పిల్లలు, సంపదల మీద అనురాగమే రాగ క్లేశం. కానీ ఎప్పుడైతే మితిమీరిన అనురాగం పెంచుకుంటారో అనుక్షణం భయంలో వుంటారు. నేను లేకపోతే ఏమవుతుందో! అని అనుకుంటారు. పిల్లలకి పెత్తనం ఇవ్వరు, ఇస్తే వాళ్ళు ఆస్తిని తగలెడతారని అనుకొంటారు.

అలా బంధం ఏర్పరచుకుంటే మమకారాలు వదలడానికి ఇష్టపడరు. అందుకే ఈ రాగ క్లేశం కూడా దుఃఖమే అని అన్నారు మహాత్ములు. రాగాన్ని క్లేశంతో ఎందుకు పోల్చారంటే? మితిమీరిన అనురాగం, ప్రేమ వల్ల అవి దూరమైనప్పుడు ఎంతో దుఃఖం కలుగుతుంది.

అలా డబ్బు మీద బంధం అయితే ఒక్క పైసా కూడా ఖర్చు పెట్టరు. పిల్లల మీద అనురాగం ఎక్కువ అయితే ఒక్కరినే బయటకు వెళ్ళనివ్వరు. ఇలా బంధాలు ఏర్పరచుకుంటే మరుజన్మకు వాసనల రూపంలో వస్తాయి. ఆత్మ జ్ఞానం, లేకపోవడం వల్లనే, అనురాగము, మమకారం కూడా దుఃఖం కలిగిస్తుంది. అందుచేత ఈ క్లేశము నుండి బయట పడాలంటే ఆత్మమీద అనురాగం పెరగాలి. దీనికి ధ్యానం చెయ్యాలి.

5. ద్వేష క్లేశము:-ఈ ద్వేషక్లేశము అంటే ఎవరి వల్లనైనా ఏదైనా హాని జరిగితే వారిపై శత్రుత్వం పెంచుకోవడం. అలాగే వారి వల్ల తాను ఆశించింది దక్కకపోతే వారిపై ద్వేషం పెంచుకుంటారు, వాళ్ళని దూషిస్తూ వుంటారు.

దానివల్ల మరింత దిగజారి దుఃఖం పొందుతారు. కానీ ఆత్మజ్ఞాని ఎవరి వల్లనైనా కష్టం, నష్టం జరుగుతే నేను గత జన్మలో చేసింది అనుభవిస్తున్నాను అని ఊరుకుంటాడు.

కానీ మనుస్సు ప్రభావంలో ఉన్నవాళ్లు ఆశించిన వ్యక్తుల నుంచి అనుకున్నవి రాకపోతే శత్రువులుగా చూస్తారు, ద్వేషిస్తారు. అందుకే ద్వేషము కూడా దుఃఖానికి కారణం అవుతుంది. అందుకే మితిమీరి ఏదీ ఉండకూడదని చెబుతారు.

మనసు ప్రభావంలో ఉన్నప్పుడు వాడు శత్రువు, వీడు మిత్రుడు, వీడు నావాడు, వాడు పైవాడు అని ఈ విభేదాలు చూపిస్తూనే వుంటారు. అందుకే ఈ పంచక్లేశాల వల్ల మానవుడు ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎప్పుడూ ఆనందాన్ని అనుభవించలేడు.

ఈ ద్వేష క్లేశం నుంచి బయట పడాలి అంటే, ఎవరి మీద ద్వేషం వుండకూడదు. అప్పుడు ఎవరికి నష్టం కలిగించరు. ఇలా ఈ క్లేశాలన్నీ ప్రాపంచిక జీవితంలో అనుభవిస్తున్నా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో దీనిని మార్చుకోగలగాలి, అప్పుడు ప్రాపంచిక జీవితంలో కంటే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో గొప్పగా వుండగలరు. సష్టిలో ప్రతిదీ వుంటుంది ఉపయోగించుకునే విధానాన్ని బట్టి వుంటుంది. తెలియకపోతే అజ్ఞానం, తెలుసుకుంటే జ్ఞానం.

మానవుని జీవితం ఎలా ఉంటుంది అంటే ఉన్నది నచ్చదు, లేనిది కావాలి అంటారు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితం ఎలా ఉంటుందంటే ఉన్న స్థితిని తప్తిగా స్వీకరిస్తారు. ఆనందంగా జీవిస్తారు. అందుకే అర్హత ఉన్నవాడే ఆధ్యాత్మికతలోకి రాగలడని అంటారు.

అందుచేత ఈ క్లేశాల నుంచి అంటే దుఃఖాల నుంచి బయటపడే ఏకైక మార్గమే ధ్యానం. ఈ పంచ క్లేశాల నుండి బయటపడటమే ఆధ్యాత్మికత.

సాధకుడు ఎలా ఉండాలి ?

ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ ధ్యాన సాధనలోకి వస్తున్నారు. వారు సాధనలో ఎదగాలంటే వారు ఎలా వుండాలో తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ఆహారం, నిద్ర, భోగాలు లాంటివి తగ్గించుకుంటూ వుండాలి.

1.తృప్తిగా బ్రతకాలి :- మహాత్ములు ప్రాపచిక విషయాల్లో తృప్తితో బ్రతకాలి అంటారు. ఎందుకంటే ప్రాపంచిక విషయంలో తృప్తి లేకపోతే ఆధ్యాత్మిక విషయంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగలేరు. ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో మాత్రం ఆశతో ఉండాలి, అప్పుడు సాధన బాగా చేయగలుగుతారు.

కానీ ప్రాపంచిక జీవితంలో ఆశతో ఉంటే అశాంతి ఉంటుంది. చాణిక్యుడు "ఆశతోటే అశాంతి ప్రారంభమవుతుందని చెప్పారు" అందుకే ఆశ ఉండకూడదు. మీకు రూ.50,000/- జీతం వచ్చినపుడు తృప్తిగా బ్రతికితే గొడవ వుండదు. ఇంకా కావాలి, అంటే అక్కడి నుంచి అశాంతి ప్రారంభ మవుతుంది.

అలాగే జీవితంలో ఉన్నదానితో తృప్తి లేకపోతే అశాంతితోనే ఉంటారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అడుగుపెట్టాక నాకు ఎంత ప్రాప్తమో అంతే వస్తుంది అని తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు తృప్తి వస్తుంది, అశాంతి మాయమవుతుంది. అందుకే ఆశతోటే అశాంతి ప్రారంభమవుతుంది అని చాణక్యుడు చెప్తాడు.

2.శాంతిగా జీవించాలి :- తపస్సు అంటే అర్థం అన్నిటిని తగ్గించుకోవడం. తపస్సు అంటే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడం అనుకుంటారు కానీ తపస్సు అంటే అవసరాలని తగ్గించుకోవడం. అన్నీ తగ్గించుకుంటూ వుండటమే తపస్సు అంటారు. అలాంటి వారు శాంతిగా జీవిస్తారు.

3. సంతోషంగా :- ఏది వచ్చినా సంతోషంగా వుండగలిగితే సుఖంగా జీవిస్తారు. అందుకే సంతోషానికి మించిన సుఖం లేదు అంటారు. ఏది వచ్చినా

భగవంతుడు దయవల్ల ఇది వచ్చింది అని సంతోషించాలి, కానీ నాకు ఇంతే వచ్చింది అని అనుకుంటే ఎప్పుడూ సుఖపడలేరు. ఉన్న దాంతో నువ్వు సుఖపడినప్పుడు ఎప్పుడూ సంతోషంగానే ఉండగలుగుతావు. ధ్యానంలోకి వచ్చినప్పుడు ఇవన్నీ మనసుకు శాంతిని కలిగిస్థాయి. మనసు శాంతిగా ఉంటే ధ్యానం చక్కగా కుదురుతుంది.

ఇవన్నీ నేర్చుకోకుండా ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఆందోళనలో ఉంటారు. అందుకే సంతోషానికి మించిన సుఖం లేదు అన్నాడు చాణిక్యుడు. అంటే కలిమిలో, లేమిలో కూడా ఎప్పుడు సంతోషంగా వుండాలి? కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకుని, ఈ జన్మకి ఇంతే ప్రాప్తి అని అనుకున్న రోజున అందులోనే సంతోషంగా జీవించగలుగుతారు.

4. ఆశ వుండకూడదు :- శారీరకమైన వ్యాధులు కొంతసేపే బాధ పెడతాయి, తగ్గాక బాధని మర్చిపోతారు. కాని ఆశ అనే వ్యాధి జీవితాంతం భాధ పెడుతుంది. ఆశ వున్న వాడు చచ్చే వరకు ఆ వ్యాధిని భరిస్తూనే ఉంటాడు, ఇది దీర్ఘ రోగము. అంటే ఒకటి వచ్చినా తృప్తి ఉండదు ఇంకోటి కావాలి అనే కోరికలు వుంటాయి. ఆ కోరికలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? ఆశ అనే వ్యాధి వుండబట్టే. ఆశ అన్న వ్యాధికి మందే లేదట, అటువంటి వారికి సుఖము, సంతోషము ఉండదు.

ఇలాంటి వ్యాధి ఎప్పుడూ రాకూడదు. ఆశతో దీనికి దానికి ఎగబడ్డారనుకోండి ధ్యానం కుదరదు.

5.దయ చూపించాలి : దయకు మించిన ధర్మం లేదు అంటారు. బీదవాళ్ళకి దానం చేయడం, అన్నదానం, వస్త్ర దానాలు, ధన దానాలు చేయ్యటం దయ అనుకుంటారు. కానీ సాటి మనుషుల మీదే కాదు, అన్ని జీవుల మీద దయ చూపించడమే మానవ ధర్మం.

కాని తానెవరో తెలుసుకునే జ్ఞానం మానవుడికి వుంది, ఆ జ్ఞానంతో మానవుడు దైవంగా మారగలడు. అందుకే మానవుడికి ఒక ధర్మం ఉంది,

అది తాను ఎవరో తెలుసుకోవడం, అది తెలుసుకున్నప్పుడే అంటే అన్ని జీవులలో అంతర్యామిగా ఉన్న ఆత్మే భగవంతుడు అని తెలుసుకున్నప్పుడు ఏ జీవిని హింసించకుండా అన్ని జీవుల్ని దయతో చూస్తాడు.

ఈరోజు భూమి మీద మానవులు మాంసాహారం తింటూ రాక్షసుల్లాగ ప్రవర్తిస్తున్నారంటే కారణం ఆ జీవులలో కూడా భగవంతుడు ఉన్నాడనే సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడమే. పైగా మానవులు తినడానికే అవన్నీ సష్టించబడ్డాయని అనుకుంటూ హింస చేస్తున్నారు.

కాని ప్రతి జీవిని స్వేచ్ఛగా బ్రతకనిస్తే అదే అసలైన దయ. ఎందుచేతనంటే జీవులను చంపుతూ నువ్వు చేసే దానాలు పుణ్యం కంటే కోటి రెట్లు ఎక్కువ నష్టం కలిగిస్తుంది, ఈ సత్యం ధ్యానము, జ్ఞానము వున్న వాడికే అర్థమవుతుంది.

అహంకారం తొలగించుకోవాలంటే?

సహజంగా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క రకమైన అహంకారం ఉంటుంది, అది అహంకారం అని కూడా వారికి తెలియదు. కాని ఉపనిషత్తులలో "అహంకారం ఉన్నవాడికి ఆత్మ జ్ఞానం అబ్బదు" అని చెప్పడం జరిగింది. ముఖ్యంగా ఈ అహంకారం అన్నది ధ్యాన సాధన చేసే వారికి చాలా అవరోధం. ఎందుచేతనంటే అహంకారం ఉన్నవారు సాధన లో పురోగతి పొందలేకపోవడమే కాకుండా జ్ఞానం కూడా సంపాదించుకోలేరు

అందుకే బుద్ధుడు సాధకులకు ఉండే అహంకారం తొలగించు కోవడానికి ఐదు జీవిత సూత్రాలు చెప్పాడు. అందుచేత అహంకారం తొలగించే ఐదు సూత్రాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. అవి 1.ఏదో ఒక రోజున నాకు వృద్ధాప్యం వస్తుంది, 2.ఏదో ఒక రోజున నాకు అనారోగ్యం వస్తుంది, 3.ఏదో ఒక రోజున మృత్యువు నన్ను కబళించి వేస్తుంది, 4.ఏదో ఒక రోజు అందకే నాకు దూరం అవుతారు, 5.నేను చేసిన కర్మల వల్లే నా జీవితం ఇలా వుంది అన్నవే ఆ సూత్రాలు. వాటిని వివరించుకుందాం.

1.) ఏదో ఒక రోజున నాకు వృద్ధాప్యం వస్తుంది:-

యవ్వనంలో ఉండే అహంకారం పోవాలంటే ఏదో ఒక రోజున నాకు వృద్ధాప్యం వస్తుందని తెలుసుకోవాలని బుద్ధుడు అన్నారు. సహజంగా యవ్వనంలో ఉన్నపుడు నాకు బలం ఉంది, నేను అందంగా ఉన్నాను, నేను ఏదైనా చేయగలను, ఏదైనా సాధించగలను అనే అహంకారంతో వుంటారు. ఆ అహంకారాన్ని తొలగించుకోవాలంటే? ఈ యవ్వన బలం, ఈ అందం ఏమీ శాశ్వతం కాదు, కొన్నాళ్ళకు అన్నీ పోయి వృద్ధాప్యం వస్తుంది అని తెలుసుకుంటే! యవ్వనంలో ఉండే అహంకారం ఉండదు అని బుద్ధుడు చెప్పారు.

2.ఏదో ఒక రోజున అనారోగ్యం వస్తుంది :-

ఆరోగ్యంగా వున్న వారు కూడా అహంకారంతో వుంటారు, కానీ ఒకరోజు అనారోగ్యం వస్తుంది అన్న విషయం గుర్తువుంచుకుంటే అహంకారం వుండదు అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. అందుకే పత్రిగారు మనకు ఒక మాట చెబుతారు, "రేపటి పని ఈ రోజే చెయ్యి-ఈరోజు పని ఇప్పుడే చెయ్యి"

అంటారు. ఏమో రేపు అనారోగ్యం వస్తే నువ్వు చేయగలవో? లేదో? చేయగలిగే పరిస్థితి వుండేదేమో! అందుకే ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని గర్వించకూడదు.

చూడండి అనారోగ్యంతో ఉంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యలేరు. ఆ నొప్పి, బాధ వల్ల, కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోలేరు. ఇది గుర్తుపెట్టుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు గర్వపడకుండా సాధన చేస్తారు. అందుకే బుద్ధుడు అనారోగ్యం వస్తుందని గుర్తువుంచుకుంటే ఆరోగ్యవంతుడిని అన్న అహంకారం పోతుంది అన్నారు.

3. ఏదో ఒక రోజున మృత్యువు నన్ను కబళించి వేస్తుంది:-

ధర్మరాజును యక్షుడు ఒక ప్రశ్న అడిగాడు. అన్నిటి కంటే ఆశ్చర్య కరమైనది ఏది? అన్నాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు లోకంలో అందరూ చనిపోవడం చూస్తున్నారు, కానీ తాను మాత్రం శాశ్వతంగా ఉంటానని గర్విస్తూ వుంటారు ఇదే అన్నిటి కంటే ఆశ్చర్యకరమైందని అన్నాడు.

అందుకే బుద్ధుడు ఏదో ఒక రోజు మృత్యువు కబలించేస్తుందని గుర్తుంచుకున్నప్పుడు నీలో అహంకారం ఉండదు అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. మహాత్ములు, గురువులు సాధకుడు ఎప్పుడూ మృత్యువు నా ప్రక్కనే ఉంది అని తమ పనులు చేస్తారు. చూడండి పెద్దలు చాలామంది పిల్లలకు ఇవ్వవలసిన ఆస్తిపాస్తులు గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. కానీ వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ చనిపోయే లోగా ఎంత సాధన చేయాలో ఆలోచించరు. చనిపోయాక చేసేది ఏమీ లేదు, మళ్ళీ మరుజన్మలో సద్గురువు వస్తాడో! లేదో! తెలియదు. అందుకే ఈ జన్మలోనే మృత్యువు వస్తుందని గుర్తువుంచుకుని, ధ్యాన సాధన ఎక్కువగా చేయాలి.

ఎందుకంటే వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత ఎప్పుడైనా చనిపోవచ్చు. అందుకే ఏదో రోజున మృత్యువు నాకు వస్తుంది అనే ఎరుకలో జీవిస్తే అహంకారం ఉండదు అని అన్నాడు బుద్ధుడు. ఆ ఎరుకలో జీవిస్తే నేను శాశ్వతంగా ఉంటాను అనే అహంకారం పోతుంది. అప్పుడు చేయవలసిన మంచి పనులు, చేయవలసిన సాధన చేస్తారు, పొందవలసిన జ్ఞానం పొందుతారు. ఆ ఎరుక లేకపోతే పిల్లల కోసం, మనవల కోసం ఆస్తిపాస్తులు

కూడ పెడుతూనే ఉంటారు, ఏడు జన్మలకు సరిపడా ఆస్తి వున్నా తృప్తిపడరు. కానీ నేను శాశ్వతం కాదు అని తెలుసుకుంటే ఎంత సాధన చేయగలరో అంత సాధన చేస్తారు.

4.ఏదో ఒక రోజున అందరూ నాకు దూరం అవుతారు :-

సహజంగా ఏ భార్యకైనా తన భర్త మంచివాడైనప్పుడు, పిల్లలు మంచి చదువులు చదివి మంచి పొజిషన్లో ఉన్నప్పుడు, ఆర్థికంగా ఏ లోటు లేనప్పుడు ఏమనుకుంటారంటే? నేను చాలా అదృష్టవంతురాలునని గర్వంతో అహంకరిస్తూ ఉంటారు. అలాగే భర్త అయితే మంచి అందమైన భార్య ఉన్నప్పుడు, ఆర్థికంగా అందరికంటే బాగా సంపాదిస్తున్నప్పుడు, మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు ఉన్నప్పుడు సహజంగా అహంకరిస్తూంటారు. అలా భార్య కావచ్చు, భర్త కావచ్చు, పిల్లలు కావచ్చు నేను అమితంగా ప్రేమించే, ఇష్టపడే వీరంతా నాకు ఏదో ఒక రోజు దూరమవుతారు అని గుర్తుంచుకోవాలి.

మాకు తెలిసిన ఒక కుటుంబంలో ముసలివాడైన మామగారి భార్య పోయింది. అలాగే అతని కుమారునికి చాలా అందమైన భార్య ఉంది, కానీ ఆ కొడుకు పోయాడు. ఇప్పుడు ఆ ఇంట్లో చూస్తే ఏమీ చేయలేని ముసలి మామగారు ఉన్నాడు, అందమైన యవ్వనంలో ఉన్న కోడలు ఉంది. ఆలోచించండి! వారి పరిస్థితి చూస్తే ఎంత దురదృష్టవంతులు అని ఎవరికైనా అనిపిస్తుంది. అందుచేత ఏదీ శాశ్వతం కాదని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే ఇవన్నీ నావి, నావి అనుకుంటారు, నా వాళ్ళు అనుకుంటారు. కాని అందరిని ఏదో ఒక రోజు వదిలిపెట్టవలసిందే ఏది నీ కూడా రాదు, ఎవరూ నీ కూడా రారు అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత బుద్ధుడు అన్నీ నావి, అందరూ నావారు అని అనుకుంటున్నావు కానీ ఏదో రోజు వీరందరినీ వదిలి వెళ్ళిపోవాలి, లేదా నిన్ను వదిలి వారైనా వెళ్ళిపోతారు అని గుర్తుంచుకుంటే నాకు ఇంతమంది ఉన్నారు అన్న అహంకారం పోతుంది అన్నాడు.

5.నేను చేసిన కర్మల వల్లే నా జీవితం ఇలా ఉంది:-

సహజంగా కొంతమంది జీవితాలు అన్నీ అనుకూలించి చాలా బాగుంటుంది. అప్పుడు ఎంతో గర్వపడుతూ అహంకరిస్తూ ఉంటారు కానీ

అనుకోకుండా వారి జీవితం పూర్తిగా మారిపోయి విపరీతమైన కష్టాల పాలవుతారు, అంతులేని దుఃఖానికి లోనవుతారు అప్పుడు వారు వాళ్ళ వల్ల, వీళ్ళ వల్ల నా జీవితం నాశనం అయిపోయింది అని అనుకుంటారు. భర్త దురవాట్లకు లోనై జీవితంలో అన్నీ పోగొట్టుకొని, సంసారంలో నరకం చూపిస్తూ ఉంటే మా తల్లిదండ్రులు ఇలాంటి వాడికి ఇచ్చి పెళ్లి చేశారు అని బాధపడతారు. అలాగే మంచి భార్య పరాయి మగవాడి వ్యామోహంలో పడినా అలాగే అనుకుంటారు, ఎంతో బాధపడతారు, ఇతరులను నిందిస్తూ ఉంటారు.

బుద్ధుడు ఏమన్నాడంటే నీ కర్మల వల్లే నీ జీవితం ఇలా ఉంది అని తెలుసుకున్నప్పుడు నీకు ఏ బాధ ఉండదు అన్నారు. పత్రిగారు "నీ వాస్తవానికి నువ్వే సృష్టికర్తవి" అన్నారు కదా? అంటే నీ జీవితంలో జరిగే ప్రతి దానికి నువ్వు గతంలో చేసుకున్న కర్మలే కారణం అని తెలుసుకోవాలని.

పత్రి గారు వచ్చేవరకు చాలామంది వేదనలోనే ఉన్నారు. డబ్బు లేదనో! సుఖం లేదనో! సంతోషం లేదనో! ఆనందం లేదనో! భార్య వల్ల, భర్త వల్ల, అత్తమామల వల్ల, తల్లిదండ్రుల వల్ల వచ్చే బాధలకు రకరకాల కారణాలు వూహించుకుంటారు. కానీ ఎవరి కష్టాలకి వారే కారణం అని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

నీ కర్మల వల్లే నీ జీవితం ఇలా ఉంది. ఎవరు నీ జీవితాన్ని పాడు చేయలేరు, ఎవరు నీకు అన్యాయం చేయలేరు, అంతా నువ్వు చేసుకొని వచ్చినదే అని తెలుసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే ఈ ఎరుకలో ఉంటావో మనసు ఎప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, నువ్వు చేసే ధ్యానసాధన కుదురుతుందని బుద్ధుడు శిష్యులకి బోధించాడు. ఇలాంటి విషయాలు తెలుసుకుంటే ఎవరైనా హాయిగా జీవిస్తారు, సాధన చక్కగా చేస్తూ జ్ఞానాన్ని పొందుతారు.

దశావతారాల అంతరార్థాలు

ప్రాపంచిక జీవితంలో దశావతారాల గురించి పండితులు చెప్పిన అర్థాలు మాత్రమే తెలుసుకుంటాం. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రవేశించాక అర్థంతో పాటు అంతరార్థాలు కూడా తెలుసుకుంటాము.

ప్రాపంచిక జీవితంలో దశావతారాల ఆకారాలు చూస్తాము. కానీ ఈ దశావతారాలకు అంతరార్థం పత్రి గారు చెప్పడం జరిగింది. దశావతారాలు అంటే 10 అవతారాలు

అవి ఏమిటంటే... 1.మత్స్యావతారం, 2.కూర్మావతారం, 3.వరాహావతారం, 4.నరసింహావతారం, 5.వామనావతారం, 6.పరశు రామావతారం, 7.రామావతారం, 8.కష్ణావతారం, 9.బుద్ధావతారం, 10. కల్కి అవతారం. వీటిని గురించి తెలుసుకుందాము.

1.మత్స్యావతారం:– మత్స్యము అంటే చేప. మత్స్యము జలచరజీవి. సముద్రంలో చేపలు అలా ఈదుతూనే ఉంటాయి. ఈ అవతారం మనకిచ్చే సందేశం ఏమిటంటే! మనం నిత్యము చైతన్య స్థితిలో ఉండాలి అంటే ఒక్క నిమిషం కూడా బద్ధకించకుండా ఉండాలి.

అంతేకాకుండా చేప నీటిలో ఉన్నప్పుడు హాయిగా ఉంటుంది. నీటిలోంచి బయటకు వస్తే గిలగిలా కొట్టుకుంటుంది. అలాగే మానవులు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రవేశించాక శాంతిగా, ప్రశాంతంగా వుంటారు. కానీ మరలా ప్రాపంచిక జీవితంలోకి వెళ్లినపుడు అశాంతికి లోనవుతారు. ఇదే మత్స్యావతారం యొక్క అంతరార్థం.

2. కూర్మావతారం:– కూర్మము అంటే తాబేలు. కూర్మము ఉభయచర జీవి అంటే నీటిలోనూ అలాగే భూమి మీద కూడా వుంటుంది. అంతే కాదు అవసరమైనప్పుడు ఇంద్రియాలను ఉపయోగించుకుని, అవసరం లేనప్పుడు తన ఇంద్రియాలను ముడుచుకుని విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. అందుకే దాని ఆయుష్షు 400 సంవత్సరాలు అంటారు.

అదేవిధంగా మానవులు అవసరమైనంత వరకే ఇంద్రియాలను

ఉపయోగించుకుంటూ, అవసరం లేనప్పుడు తమ ఇంద్రియాలను అంటే కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియమైన మనసుని విశ్రాంతిగా వుంచితే అంటే ధ్యానస్థితిలో ఉంటే మానవులు వారి ఆయుష్షుని పెంచుకోవచ్చు. మహావతార్ బాబాజీ అయిదు వేల సంవత్సరాల నుంచి జీవిస్తున్నారు అని చెప్తారు. అందరూ అలా ఉండాలని నేర్పేదే కూర్మావతారం.

3. వరాహావతారం :- వరాహం అంటే పంది. వరాహము భూచర జీవి, అంటే భూమి మీద జీవిస్తుంది. వరాహమూర్తి తన కొమ్ముల మీద భూమిని పెట్టుకొని సముద్రంలో మునిగిపోకుండా కాపాడాడు.

అంటే జలచరాలు కానీ, ఉభయ చరాలు కాని, భూచరాలు కానీ దైవ స్వరూపమే అని తెలియచెప్పేదే వరాహావతారం.

4.నరసింహావతారం :- ప్రహ్లాదుని తండ్రి హిరణ్యకశిపుడిని నరసింహావతారంలో ఎలా చీల్చి చెండాడాడో అలాగే ఇతరులలో ఉన్న అజ్ఞానాన్ని చీల్చి చెండాడాలి. అంటే తొలగించి జ్ఞానవంతున్ని చెయ్యాలి. ఇదే నరసింహ అవతారం యొక్క అంతరార్థం.

5. వామనావతారం : వామనుని ఒక అడుగు భూమి మీద, ఇంకో అడుగు ఆకాశం మీద, మూడవ అడుగు బలి చక్రవర్తి నెత్తిమీద వేస్తాడు.

అదేవిధంగా మానవులు భూమి మీద ఉంటూ ధ్యానం చేసి సూక్ష్మ శరీర యానంతో అన్ని ఊర్ధ్వలోకాలు తిరుగుతూ అక్కడ జ్ఞానాన్ని పొందుతూ తమలో ఉన్న రాక్షసత్వాన్ని తొలగించుకోవాలి. ఇదే వామనావతారం యొక్క అంతరార్థం.

6. పరశురామావతారం :- పరశురాముడు ఆ కాలంలో అహంకారంతో విర్రవీగే రాజులు అందరినీ నరికేశాడు. అదే విధంగా మానవులు కూడా తమలోని అహంకారాన్ని తొలగించుకుని, ఇతరుల అహంకారాన్ని తొలగించాలి. ఇదే పరశురామ అవతార అంతరార్థం.

7.రామావతారం :- రాముడు రాజ్యాన్ని ఎంతో చక్కగా పరిపాలించాడు. తండ్రి మాట విన్నాడు, ధర్మంగా ఉండేవాడు, శత్రువులను కూడా మిత్రులుగా భావించేవాడు. అంటే కుటుంబాన్ని ఎలా చూసుకోవాలి? అని మానవులకి చూపించాడు. ధర్మానికి ప్రతిరూపంగా నిలిచి ధర్మాన్ని ఎలా ఆచరించాలో

తెలిపాడు.

అదేవిధంగా మానవులు కూడా ధర్మాన్ని ఆచరించాలి. కుటుంబాన్ని ధర్మ మార్గంలో నడిపించాలి, తర్వాత చుట్టూ ఉన్నవాళ్లను ఎంత వీలైతే అంత ధర్మ మార్గంలో నడిపించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇదే రామావతారం యొక్క రహస్యం.

8. కష్ణావతారం :- కష్ణావతారంలో అధర్మంగా వ్యవహరించే వాళ్లని ఇంకొకరి చేత సంహరింప చేశాడు. జరాసంధుడుని భీముడి చేత సంహరింప చేశాడు.

అలాగే అభిమన్యుడు తల్లి గర్భంలో ఉండగా పద్మ వ్యూహంలోకి వెళ్లడం వరకే తెలుసుకున్నాడు, రావడం తెలియలేదు. లేదంటే అభిమన్యుడు కోసం ఇంకొక అవతారం ఎత్తాలి.

అలాగే ద్రోణుడికి కొడుకు మీద ప్రేమ. కొడుకు చనిపోయాడు అని ధర్మరాజుని చెప్పమన్నాడు శ్రీ కృష్ణుడు. అప్పుడు ధర్మరాజు "అశ్వద్ధామ హతః అని గట్టిగా, కుంజరః అని మెల్లిగా అన్నాడు. అప్పుడు ద్రోణుడు అస్త్ర సన్యాసం చేశాడు, సంహరింపబడ్డాడు.

భీష్ముడు నపుంసకుడు ఎదురుగా ఉంటే నేను అస్త్రం వదిలేస్తాను అన్నాడు. అప్పుడు అంబను తీసుకొచ్చి ఎదురుగా నిలబెట్టమన్నాడు శ్రీ కృష్ణుడు. అంటే భీష్ముడు, ద్రోణుడు దుష్టుల వైపు ఉన్నందుకు ఆ ఫలితం అనుభవించవలసి వచ్చింది.

9.బుద్ధావతారం :- బుద్ధుడిలా జ్ఞానం పొంది అందరికీ జ్ఞానం నేర్పించి అందరినీ బుద్ధుళ్ళుగా తయారు చేయడమే బుద్ధావతారము యొక్క అంతరార్థం.

10. కల్కి అవతారం :- కల్కి గుర్రం మీద జ్ఞానమనే ఖడ్గం పట్టుకొని అజ్ఞానాన్ని సంహరించి జ్ఞానం పెంచే అవతారం.

చీకటి ఎక్కడికి వెళ్ళదు, వెలుతురు రాగానే దానికదే పోతుంది. అలాగే మీలో ఎంత అజ్ఞానం వున్నా జ్ఞానం రాగానే అజ్ఞానం తొలగిపోతుంది. అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకోవాలి అంటే జ్ఞానవంతులు అవ్వాలి. పత్రి గారు వచ్చేవరకు "నేను దేహము" అనే భావనలో వున్నారు. కానీ పత్రి గారు వచ్చి "నీవు దేహం కాదు ఆత్మవి" అనగానే అందరికీ అర్థమైంది.

దేహం నశించిపోతుంది, ఈ దేహంతో పాటు వచ్చిన మనసు

పోతుంది కాని ఎప్పటికీ నశించనిది "ఆత్మ". ఈ జన్మలో ఈ ఆత్మ ఒక శరీరాన్ని ధరించింది. కానీ ఆత్మ గతంలోనూ ఉంది, వర్తమానంలోనూ ఉంది, భవిష్యత్తులో కూడా ఉంటుంది. కానీ నశించే దేహము నేను కాదు, నశించని ఆత్మే నేను. ఆ "నేనే" శాశ్వతం అని తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

అంటే అజ్ఞానం అనే దుష్టత్వాన్ని పోగొట్టి జ్ఞానం అనే శిష్టత్వాన్ని రక్షించడానికి పత్రి గారి తో పాటు మనందరం భూమ్మీదకి వచ్చాము... ఒకసారి పత్రి గారితో రాఘవరావు గారు ఎన్నో జన్మల పుణ్యం ఫలం వల్ల మీలాంటి గురువులను పొందాము అని అంటే! అప్పుడు పత్రి గారు నీకు తెలియని రహస్యం ఇంకొకటి ఉంది, నువ్వు నీ పుణ్యం వల్ల నేను వచ్చానని అనుకుంటున్నావు, కానీ నా పుణ్యం ఖర్చు పెట్టి లక్ష 40 వేల మందిని భూమ్మీదకి తీసుకు వచ్చాను అన్నారు. ఇప్పుడు వారే ధ్యానాన్ని, అహింసా మార్గాన్ని చెప్తున్నారు అని అన్నారు.

మనందరం కల్కి అవతారులమే. అందుకే ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నాము, అజ్ఞానాన్ని రూపుమాపడానికి జ్ఞానమనే ఖడ్గంతో ప్రజలను మారుస్తున్నాము.

పత్రిగారు చెప్పిన దశావతారాల యొక్క అంతరార్థం తెలుసుకున్నప్పటి నుంచి నేను ఈ దశావతారాలను బాహ్యంగా చూడకుండా అవతార రహస్యం ఇది అని తెలుసుకోవడం జరిగింది. అందుచేత తెలుసుకోండి ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్నదంతా అజ్ఞానమే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో తెలుసుకోవలసినదంతా జ్ఞానమే!

సోమరులు కాకండి!

ఆధ్యాత్మికత అంటే ఆత్మ గూర్చి అధ్యయనం చేయడం. ఆత్మ గురించి అధ్యయనం చేసే ఈ ప్రక్రియలో ముందు ఆత్మ గురించి తెలుసుకున్నాక పొందవలసింది ఆత్మజ్ఞానం. అయితే ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే కావలసింది శ్రద్ధ. శ్రద్ధ లేకపోవడానికి, సాధన చేయలేకపోవడానికి కారణం సోమరి తనం. శరీరం ఏ కొద్దిగా అలిసిపోయినా బద్ధకము, సోమరితనము రెండు ప్రవేశిస్తాయి. సోమరితనమే ఆధ్యాత్మికతకి పెద్దశత్రువు. బద్ధకం ఉన్నవారు ఏదీ ప్రయత్నించరు, సోమరితనం ఉన్నవాళ్ళు కొద్దిగా ప్రయత్నించి మన వల్ల ఏమవుతుంది? అని అక్కడే ఆగిపోతూ ఉంటారు. మహర్షులు ఆధ్యాత్మిక మార్గం అంటే సోమరుల మార్గం కాదు, సోహం పరులు పోయే మార్గం అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే సోమరిపోతులు ఈ మార్గం గుండా ప్రయాణించలేరు. సోహం పరులే ప్రయాణించగలరు అన్నారు.

పీల్చేగాలిని "సో" అని, వదిలే గాలిని "హం" అని అంటారు. సోహం అంటే చాలామంది మంత్రం అనుకుంటారు. ఆనాటి గురువులు ఈ రహస్యం ఎవరికీ చెప్పక "సోహం మంత్రం" ఇచ్చారు అనుకున్నారు. కాని వాళ్ల భాషలో పీల్చే గాలిని, వదిలే గాలిని గమనించేవాడే సోహం మార్గంలో ఉన్నవాడు, సోహం మంత్రాన్ని పట్టుకున్నవాడు అని చెప్పుకోవచ్చు.

పత్రిగారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని ఖచ్చితంగా చెప్పారు. ఇది చేయలేకపోతే సత్యాన్ని ఏనాటికి గ్రహించలేరు, అసత్యాన్ని పట్టుకుని వేలాడతారు. సత్యం తెలిసినా ఆ మనవల్ల ఏమవుతుంది? ఇంత నిష్టగా ఉండడం మన వల్ల కాదు అనుకుంటారు. నిజంగా చెప్పాలంటే పూజకంటే ధ్యానం చాలా సులువు, అంతేకాదు పూజకంటే ధ్యానం చాలా ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. అందుచేత సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే బుద్ధి బాగా వికసించాలని తెలుసు కోవాలి.

మనకంటే ముందు తరాల వాళ్లను చూస్తే, వాళ్ళు ఎంతో సాధన చేసి, ఎంతో జ్ఞానాన్ని పొంది, పూర్ణ పురుషులుగా ఎదిగారు. కానీ ఎవరైనా వాళ్ళ మార్గంలోకి వెళ్ళాలి అనుకున్నా వెళ్ళలేకపోతున్నారు అంటే వాళ్ళలో

ఉన్న సోమరితనమే కారణం.

అందుకే సోమరులు అజ్ఞాన నిద్రలో ఉంటారు, జ్ఞానమనే మెలుకువతో ఎప్పుడూ ఉండలేరు, జ్ఞానం వైపుకి రాలేరు. చూడండి నిద్రలో ఉన్నవాడికి బాహ్య ప్రపంచం ఎలా తెలియదో! అలాగే అజ్ఞానం అనే నిద్రలో ఉన్నవాడికి జ్ఞానం అనేది పూర్తిగా వశం అవ్వదు, జ్ఞానం తెలుసుకోలేడు, ఏదీ అర్థం కాదు, ఎప్పుడూ దుఃఖ పడుతూనే ఉంటాడు, బాధపడుతూనే ఉంటాడు, కష్టపడుతూనే ఉంటాడు. అందుకే అజ్ఞానికి కష్టాలు నేల మీద బరువు మోసినట్లు ఉంటాయి. అంటే నేల మీద బరువు మోయడం చాలా కష్టం, కానీ నీటిలో బరువు మోయడం చాలా తేలికఅవుతుంది. సోమరితనం వల్ల సత్యం దగ్గరికి రాలేరు, సత్యం అవగాహన కాదు.

శంకరాచార్యులు వారు "మనుష్యత్వం, ముముక్షత్వం, మహాపురుష దర్శనం" అన్నారు. మానవ జన్మ వచ్చినా ముముక్షత్వం పొందలేకపోవడానికి కారణం సోమరితనమే. మానవ జన్మ వచ్చిన ప్రతివాడికి మోక్షం పొందే అర్హత ఉంది. అంతేకాదు ప్రతివాడికి సద్గురువును పొందే అర్హతా ఉంది.

పత్రి గారు వచ్చి ఎంతో మందికి సాధన, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం గురించి ఎన్నో విషయాలు చెప్పడం జరిగింది. ఇవన్నీ విన్నా, ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చినా చాలామంది జ్ఞానపరంగా ఎదగలేకపోతున్నా వారు ధ్యానం ఎన్ని సంవత్సరాలు చేసినా అనుభవాలు ఒక్కటే చెప్తున్నారు కానీ, జ్ఞానం మీద దృష్టి పెట్ట లేక పోతున్నారు.

పత్రిగారు 50 వేల పుస్తకాలు చదివారు. మరి మనం కూడా అందులో కొంచెమైనా చదివితే ఆయనకి తగ్గ శిష్యులమని అనిపించుకుంటాం. మరి అది చేయాలంటే మనలో సోమరితనం ఉండకూడదు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎవరైనా ఎదకలేకపోతున్నారు అంటే వాళ్ళలో ఉండే సోమరతనమే కారణం.

పుస్తకాలు కొంటారు బీరువాలో ఉంటాయి, చదివారా? అంటే ఇంకా చదవలేదండి అనే వాళ్ళు ఎంతో మంది వున్నారు. పుస్తకాలు కొన్నాము అని చెప్తూ ఉంటారు. కానీ అవి రెండు పేజీలైనా అధ్యయనం చేశారా అంటే? లేదండి ఇంకా ఖాళీ అవ్వలేదండి అంటారు.

అందుకే వశిష్టుల వారు సోమరితనంలో ఉన్నవాడు పురుష

ప్రయత్నం చేయలేదు అన్నారు. ఎవ్వరైనా సరే భూమిమీద అజ్ఞానిగా పుట్టి, జ్ఞానిగా ఎదుగుతున్నారు అంటే సోమరితనానికి వాళ్ళ మనసులో చోటు లేదు అని తెలుసుకోవాలి. ఎందులోనైనా ముందుకి వెళ్ళాలి అంటే సోమరితనం వుండకూడదు, వుంటే ప్రతి పని వెనక్కి నెట్టేస్తూ వుంటారు. రేపు రేపు అంటూ వుంటారు.

పత్రిగారు మనకి ఎన్నో సందర్భాల్లో కబీర్ చెప్పిన ఒక మాట చెప్తూ ఉండేవారు "రేపు చేసే పని ఇవాళే చేయి, ఇవాళ చేసే పని ఇప్పుడే చేయి" అని. మరి జ్ఞానిగా ఎదగాలనుకున్నవాడు అదే రకంగా కషి చేస్తాడు. కాని సోమరి చేయవలసిన పని వాయిదా వేస్తూ వుంటాడు, ఇది అజ్ఞానం.

నేను సోమరినా? కాదా? అని ఎవరికి వారు టెస్ట్ చేసుకోవాలంటే? నేను ఇవాళ పని ఇవాళ పూర్తి చేశానా? లేదా? ఒకవేళ ఇవాళ పని వాయిదా వేస్తే నాలో సోమరితనం వున్నట్టే. మరి ఈ సోమరితనం వదలాలి అంటే నిరంతర సాధన చేయాలి. మీలో ఆ సోమరితనం ఉండకూడదనే రాఘవరావు గారు జూమ్‌లో ప్రతి రోజు స్నానం చేసి కూర్చోండి అంటారు.

అతిగా తింటే నిద్రలోకి వెళ్ళిపోతూ వుంటారు. మితంగా తింటే శరీరం హుషారుగా పని చేస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మంచి స్నేహితులతో స్నేహం ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్తుంది. మంచి ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానం ఈ సృష్టిలో మానవుడిని దైవంగా నిలబెడుతుంది.

సోహం రావాలి అంటే సోమరితనం వదలాల్సిందే. ఆ సోమరితనం వదిలి చక్కని స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం, అలాగే 10 మందికి చెప్పడం, ఖాళీ దొరికితే కళ్ళు మూసుకోవడం చెయ్యాలి. గంటలు గంటలు పుస్తకాలు చదువితేనే ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు.

ఈ సృష్టిలో మేరు పర్వతం అంత జ్ఞానం ఉంది. అది నేర్చుకోవడానికి ఎన్ని జన్మలెత్తినా సరిపోదు. అందుకే ఎక్కువ పుస్తకాలు చదవడం వల్ల ఎక్కువ జ్ఞానం పొందుతారు. పత్రి గారు సాధన ఎంత ముఖ్యమో జీవితంలో ఎదగడానికి స్వాధ్యాయం అంత ముఖ్యం అని చెప్పేవరు.

అందుకే సోమరితనం వదిలిన వాళ్ళు సాధన వదలరు, స్వాధ్యాయం వదలరు, అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా సజ్జన సాంగత్యాలకి వెళుతూనే వుంటారు.

నా జీవితంలో నేను వెనుక పడిపోవడానికి కారణం ఈ సోమరితనమే అని ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటారో అప్పుడు సోమరితనం వదులుతారు. ఉత్తమ పురుషుడిగా ఎదగగలుగుతారు.

ఎంత వరకు శ్రద్ధ వుండదో! సోమరితనం ఉంటుందో! అంతవరకు అజ్ఞానం వదలదు. అజ్ఞానంలోనే ఉంటే బాహ్య కోరికలే వుంటాయి, బాహ్య ప్రపంచంలోనే తిరుగుతారు. అందుకే "కైవల్య ఉపనిషత్" నువ్వు సాధన చేస్తే ఆ సాధన నీలో ప్రాపంచిక కోరికలు తగ్గించి పరమాత్మ వైపుకు తిరిగేలా చేయాలి అని చెప్పింది.

గురువు అందరికీ సాధన ఒక రకంగానే చెప్తాడు కానీ కొందరు ముందున్నారు, కొందరు వెనకున్నారు అంటే ఇది ఖచ్చితంగా సోమరితనమే కారణం.

సోమరితనం వదిలి సాధన చేస్తే నువ్వు ముందు శుద్ధత్వం పొందుతావు. ఎప్పుడైతే స్వాధ్యాయం చేసి సజ్జన సాంగత్యం చేస్తావో నీలో బుద్ధత్వం పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ శుద్ధత్వం, బుద్ధత్వం వుంటే నువ్వు బ్రతికి ఉండగానే మోక్ష స్థితిలో ఉండగలుగుతావు. సోమరితనం మిమ్మల్ని అధః పాతాళానికి దించేస్తుంది. అది వదిలిన రోజు ఎంత ఉన్నతులుగా ఎదుగుతారు అన్నది ఎవరి జీవితంలో వారే అనుభవం లోకి తెచ్చుకోవాలి.

తెలుసుకోండి గురువులు చెప్పినా ఆచరించవలసింది శిష్యులే. మరి ఎందుకు ఆచరించలేకపోతున్నారు అంటే విన్న విషయాలపై శ్రద్ధ లేదు, అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించట్లేదు. అంటే వారిలో ఉన్న సోమరితనమే. అందుకే సోమరితనము ఉన్నా, శ్రద్ధ లేకపోయినా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగలేరని తెలుసు కోవాలి.

శ్రద్ధ వుండి, సోమరితనం, బద్ధకం వదిలితే అత్యున్నత స్థాయికి ఎదిగి మోక్ష స్థితి పొందవచ్చు. నిత్యము ఆనంద స్థితిలో ఉండగలగడమే మోక్షం. సాధన చేసినా, స్వాధ్యాయం చేసినా, క్లాసులు చెప్తున్నా ఆనందం రావాలి. అలా అన్ని ఆనందాలు వుంటే నిత్యము మోక్ష స్థితిలో ఉన్నట్టే. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు ఆధ్యాత్మికంగా అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే సోమరితనాన్ని వదలవలసిందే.

దైవానికి వుండే లక్షణాలు !

ధ్యానం అన్నది భగవంతుని తెలుసుకోవడానికి, జ్ఞానం అన్నది తాను ఎవరో తెలుసుకుంటూ, చిట్ట చివరికి తానే భగవంతుడిని అని తెలుసు కోవడానికి. అయితే, ఆ సద్గురువు మీ జీవితంలోకి వచ్చే వరకు, మీకు ఈ సత్యం భోధపడక, శరీరం నేను అనుకుంటూ బ్రతుకుతారు.

సద్గురువు వచ్చాక శరీరం నువ్వు కాదు, ఆత్మే నువ్వు, ఆత్మే భగవంతుడు, నువ్వే దైవానివి అని చెప్తారు. అందుచేత ఏ లక్షణాలతో వుంటే దైవం అంటారు? ఆ లక్షణాలు మీలో వున్నాయా? లేదా? అని, ఎప్పటికప్పుడు విచారణ చేసుకుంటూ వుండాల్సిందే!

ఆ లక్షణాలు లేకపోతే అవి అలవరచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అలా ప్రయత్నించటానికే ఈ సాధన. మరి ఎందరో మహానుభావులు, ఋషులు, యోగులు ఎన్నో రోజులు తపస్సు చేసి, సాధన చేసి తానెవరో తెలుసుకొని ఆ లక్షణాలు తెలుసుకొని, ఆ లక్షణాలన్నీ వాళ్ళ నిజ జీవితంలో సంపాదించుకొని దైవాలుగా ఎదిగారు. ఈ ప్రయత్నం చేసే వాళ్ళకి ప్రకృతి అన్నీ ఇవ్వటానికి సిద్ధంగా వుంటుంది.

అందుచేత దైవం అంటే ఎలా వుంటాడు, దైవానికి ఉన్న లక్షణాలు ఏమిటి? నాకు ఆ లక్షణాలు ఉన్నాయా? లేదా? ఎలా ఉంటే నేను దైవంగా ఎదగగలను? అన్నవి తెలుసుకోవాలి. ఈ భూమి మీద ఏది అసంభవం కాదు, భూమి మీద అన్నీ సంభవాలే! అందుకే దైవం అంటే ఎలాంటి లక్షణాలు వుండాలో తెలుసుకుందాం.

చిన్న ఉదాహరణ:- ఒక సముద్రాన్ని చూసినప్పుడు ఒక అజ్ఞాని, సముద్రం పైనున్న కెరటాలని, ఒడ్డుకు వచ్చే నత్త గుల్లల్ని చూస్తూ, ఉంటాడు. కానీ ఒక జ్ఞాని సముద్రం లోతుల్లో, సముద్ర గర్భంలో ఏముందో తెలుసుకుంటాడు. ఎంత చిత్రమో చూడండి, ఆ బడబాగ్నిని కూడా సముద్రం తనలో దాచుకుంది అంటే మరి ఆ భగవంతుడు ఎంత గొప్పగా సముద్రాన్ని సష్టించగలిగాడు. ప్రకతిలో వున్న ప్రతిదాన్నీ చూస్తే మనం ఎలా ఉండాలో

నేర్చుకుంటాము. మరి ఆ లోతుల్లోకి వెళ్లి అందులో ఉన్నవి ఏవో తెలుసుకోవాలి అంటే జ్ఞానపరంగా ఎదగాలి.

అలాగే ఒక జీవుడు పైకి మామూలు వ్యక్తిలా కనపడతాడు కానీ, ఆ వ్యక్తి ఒక దైవంలా ఎలా ఎదుగుతాడు అని మహాత్ములు చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత ఆ దైవ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాం

అవి 1) మహాబలం, 2) మహాశక్తి, 3) మహా వైభవం, 4) మహా తేజస్సు, 5) మహా వివేక ప్రజ్ఞ, 6) మహా ఆదిపత్యం, 7) మహాపరి త్యాగం.

ఈ ఏడు లక్షణాలు ఉంటే దైవంగా ఎదిగినట్లు.

అన్ని పంటలకు భూమి, నీరు, సూర్యుడు, పంచభూతాలు ఎలా ఆధారమో, అలాగే ఈ ఏడు శక్తులు రావాలంటే ధ్యాన సాధనే ఆధారం. సాధన చేయాల్సిందే. సాధన లేకపోతే అన్ని శక్తులు నిద్రిస్తూ వుంటాయి, సాధన ఉంటే అన్ని శక్తులు మేల్కొని ఉంటాయి.

1) మహాబలం

మహాబలం అంటే, మామూలు బలం కాదు. అది నీలో నిక్షిప్తంగా వుంది, నిద్రాణమై వుంది. అంత పెద్ద సంజీవిని పర్వతం ఎత్తిన ఆంజనేయ స్వామిలో ఏముందో! గోవర్ధన పర్వతాన్ని చిటికెన వేలు మీద నిలబెట్టగలిగిన కృష్ణుడికి ఏ బలమైతే వుందో! అందరికీ అదే ఉంది కానీ, మనస్సుకు పరాధీనమై, ఎదుటివాడు నాకు సాయం చేయాలి అనే ఆలోచనతో నాకు బలమే లేదు అనుకుంటారు. కానీ ఇవన్నీ ధ్యానం ద్వారానే లభిస్తాయి, నిద్రాణమై మీలో వున్న శక్తుల్ని మేల్కొల్పగలిగేది ధ్యానమే.

అందుచేత అన్నమయ కోశం శక్తివంతం అవ్వాలి అంటే, సరైన ఆహారం తింటూ, సరైన సాధన చేయాలి. సాధన లేకుండా ఎంత ఆహారం తిన్నా ఉపయోగం లేదు.

ఎవరినైనా రక్షించాలంటే, శక్తి వుంటేనే వాళ్లని కాపాడగలమని గోవర్ధన పర్వతాన్ని ఎత్తి చూపించాడు కృష్ణుడు. అలాగే ఆంజనేయస్వామి తనకు ఏ మొక్క తేవాలో, ఏ ఔషధాలు తేవాలో తెలియక, పర్వతాన్నే పెకిలించి తీసుకువచ్చాడు. తాను అంత శక్తివంతుడు అని చూపించడానికి.

కానీ ఏడు శరీరాలకి 7 శక్తులు కావాల్సిందే, ఇది తెలుసుకుంటే

చాలా గొప్పగా ఎదగగలరు. ఒక వంతు ఆహారం తీసుకుంటూ, మూడు వంతులు సాధనకు ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగిస్తే అప్పుడు మహా బలవంతులు అవుతారు. సాధన అంటే స్వయంగా సంపాదించిన ధనం. సాధన లేకపోతే ఈ భూమి మీద ఏదీ సాధించలేరు.

ఆంజనేయస్వామి చిన్నప్పటినుంచి ఎంతో సాధన చేశాడు. రెండేళ్ల వయసు నుంచి వాళ్ళ అమ్మ దగ్గర ధ్యానం నేర్చుకొని ఆ శరీరాన్ని వజ్రకాయం చేసుకున్నాడు , ఐదేళ్లు వచ్చేటప్పటికే సూర్యున్ని అందుకోవాలని పైకి ఎగరగలిగాడు, ఆయన అంత శక్తివంతుడు, అంత బలవంతుడు. కారణం అంత సాధన చేశాడు కాబట్టి.

రాఘవరావు సార్‌కి ఈ మధ్య ఆపరేషన్ అయింది. అప్పుడు ఆయన నువ్వు ఇంత ఓపికతో నన్ను ఎలా చూసుకుంటున్నావు? అని నాతో అన్నారు. నీకేమో బాటిల్ మూత తీయటానికే ఓపిక లేదు అంటావు, అన్నీ ఎలా చేస్తున్నావు అని అన్నారు. కానీ ఇక్కడ కావాల్సింది బలం కాదు దానికి తోడు ఆత్మశక్తి కూడా ఉండాలి. ఎంతోమంది మా ఇంటికి వచ్చారు, అంతమందిని రిసీవ్ చేసుకోవడం, మాట్లాడటం, పంపించడం చేశానంటే నాకేమీ అంత బలం లేదు, కానీ ప్రక్కన సాధన అనేది వుండటం వల్ల భరించగలిగే శక్తి వుంది.

ఎంతమంది మా ఇంటికి వచ్చినా నేను చేయగలను, అనే ఒక ఆలోచనే నా బలం. ఇప్పుడు ఎందుకు వచ్చారు రా బాబు వీళ్ళు, నాకు అసలే ఓపిక లేదు వీళ్ళకి ఏం పెట్టను అని అన్నావంటే, నువ్వు బలహీనురాలివి. కారణం లేనిదే ఎవరు రారు మన ఇంటికి అని అనుకుంటూ అందర్నీ నవ్వుతూ స్వాగతం పలికితే అదే నీ బలం.

చూపులో బలం ఉండాలి, వాక్కులో బలం ఉండాలి, చేతల్లో బలం వుండాలి. అంటే నీ వాక్కు ప్రేమ పూర్వకంగా ఉంటే మంచి వాక్కు అవుతుంది. బలమైన వాక్కు అవుతుంది. అలాగే నువ్వు ఆదరణ చూపిస్తే నీ చేతల్లో బలం ఉంటుంది అందుకే మహాబలం అన్నారు.

మహాబలం అంటే మొత్తం ఇంద్రియాలు అన్నీ కూడా ఎప్పుడూ బాగా పనిచేయటమే మహాబలం. మీ ఇంద్రియాలు కూడా మీ కోసం కాకుండా మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కోసం కూడా పనిచేయగలిగితే మహాబలవంతులు

అవుతారు.

భీముడు బలవంతుడే కానీ, ఆంజనేయ స్వామి లాగా, కృష్ణుడి లాగా ఎవరూ భీముడి గురించి చెప్పలేదు. ఎందుకు చెప్పలేదు అంటే వారిలా భీముడు సాధన చేయలేదు కాబట్టి.

ఆ విశ్వేశ్వరుడి దగ్గర నుండి వస్తున్న ఆ విశ్వ శక్తియే, గంగా ప్రవాహం లాంటిది. అది తీసుకోవాలి అంటే, సాధన బాగా చేయాలి, అప్పుడు ఈ మాంస పిండం మంత్ర పిండంగా మారుతుంది.

అందుచేత అంతమంది వానరులలో ఆంజనేయస్వామియే దైవంగా అయ్యాడు అంటే జ్ఞానం ఉంది, సాధన ఉంది, ఎన్నో సాధించాడు, ఎంతో మందికి సాయం చేశాడు. రాముడికి ఆంజనేయ స్వామియే ముఖ్యంగా అయ్యాడు. అందుకే అంత జ్ఞానము రాముడి దగ్గర పొందాడు. ఆయన భక్తితో పాటు కర్మ చేశాడు, ధ్యానము చేశాడు. అంటే భక్తి యోగంలోనూ ఉన్నాడు, కర్మయోగంలోనూ ఉన్నాడు, ధ్యాన యోగంలోనూ ఉన్నాడు. చిట్టి చివరిగా జ్ఞానం నేర్చుకొని దైవంలా మిగిలాడు .

అలాగే మనం కూడా ఒక మంచి సద్గురువును పొంది, మంచి సాధని నేర్చుకొని ఎలాంటి ఆహారం శరీరానికి మంచిదో తెలుసుకొని అలాంటి ఆహారం తింటూ శారీరక శక్తిని పెంచుకోవాలి.

ధ్యానము అనగానే “శ్వాస మీద ధ్యాస”ను పట్టుకుని లోనికి వెళ్ళాలి, మనసుని దాటాలి, ఆత్మను చేరాలి అని నేను నేర్చుకున్నాను.

నా శరీరంలో బలమేమీ లేదు తిన్నది కొంచమే దానికి ధ్యానశక్తి తోడై ఎంతో బలం ఉన్న దానిలా ఊర్లు వెళ్తూ ఉంటాను. రాఘవరావు సారు హాస్పిటల్‌లో వున్నప్పుడు నేను 15 రోజులు నిద్రపోలేదు ఇంటికి వచ్చాను, కానీ బానే ఉన్నాను. కానీ ఇంత యాక్టివ్‌గా పని చేయడానికి సాధనే కారణం. ఆ సాధన ధైర్యాన్ని నింపుతుంది. ఇంటికి వచ్చిన వాళ్లు అడుగుతున్నారు నువ్వు బెంగ పెట్టుకోలేదా? అని, ఎందుకు బెంగ కర్మ సిద్ధాంతం పదిమందికి చెప్తున్నాం కదా? ఏదైనా వస్తే ఎందుకు కృంగిపోవాలి? జరిగేవి అన్నీ జరుగుతూ ఉంటాయి. విశ్వ కళ్యాణం కోసం పాటుపడే వారికి విశ్వేశ్వరుడు కాపాడు కుంటూనే ఉంటాడు.

బలం ఆహారం నుండి రావచ్చు, కానీ మహాబలం ధ్యాన సాధన నుండే వస్తుంది. మహా బలవంతుడే దైవంగా ఎదగగలడు. అందుకే దైవ లక్షణాల్లో మొట్టమొదటి చెప్పింది మహాబలం. మహా అని వచ్చిందంటే ప్రపంచంలో దాన్ని మించింది లేదు అని అర్థం.

మరి అలాంటి స్థాయికి ఎదగగలిగే అవకాశాలు మన అందరికీ వున్నాయి. పత్రిగారి తపన అంతా కూడా మనందరం దైవాలుగా ఎదగాలనే. మరి మనం కూడా సాధన ద్వారా అంత బలవంతులం, శక్తివంతులం కావాలి.

2. మహాశక్తి

విశ్వశక్తి తీసుకోవడం అన్నది ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది. అందుకే ఉన్న శక్తి కంటే, ఇంకా గొప్ప శక్తివంతులు కావాలి అంటే ఎవరైనా సరే ధ్యానం చేయాల్సిందే.

మహాశక్తివంతులు అయినప్పుడే దైవంగా ఎదగలిగే స్థితి వస్తుంది. మరి ఆ మహా శక్తి రావాలి అంటే ధ్యానం ఎక్కువసేపు చేయాలి.

యోగులు, మహాత్ములు, మహర్షులు, కళ్ళు మూసుకొని ఊరికే కూర్చోలేదు. వాళ్ళు అతి శక్తివంతులు కావాలనే రోజులే కాదు, సంవత్సరాల తరబడి దేహాన్ని ధ్యాన సాధనకు వాడుకునేవారు.

శరీరాన్ని భోగంలో ఉంచితే రోగాల పాలు అవుతుంది, యోగంలో ఉంచితే అమిత శక్తివంతులు అవుతారు. అందుకే ఈ చిన్న రహస్యం తెలుసుకోలేక చాలామంది ఈ శరీరాన్ని భోగాల్లో ఉంచుతున్నారు. సుఖ పడటం తప్పు కాదు, కానీ ఎప్పుడూ భోగంలోనే ఉండాలని కోరుకోవడం తెలివి తక్కువతనం. అందుకే శక్తివంతులం కావాలి అంటే ఎక్కువ సాధన చేయాల్సిందే.

అలా తీవ్రాతి తీవ్రంగా సాధన చేసినప్పుడు, అష్ట సిద్ధులు వశమవుతాయి. కానీ ఆ సిద్దులని దుర్వినియోగం చేస్తే రాక్షసులుగా ఉంటారు. అదే సద్వినియోగం చేస్తే దైవంగా ఎదుగుతారు. అందుకే సిద్దులు కూడా అస్తమానూ ప్రదర్శించకూడదు. అది లోక కళ్యాణం కోసం అయితే ప్రదర్శించాలి. ఆ సిద్దులను దుర్వినియోగం చేయడం వల్ల లోక నాశనం అవుతుంది.

ఈరోజు రాముడు, కష్ణుడు, బుద్ధుడు వీళ్ళందర్నీ దైవంగా ఎందుకు

కొలుస్తున్నారు అంటే, వాళ్లు లోక కళ్యాణం కోసమే వాళ్ల శక్తులన్నీ ఉపయోగించారు.

ఈ సిద్ధులు ఎనిమిది. అవి 1) అణిమ, 2) మహిమ, 3) లఘిమ, 4) గరిమ, 5) ప్రాప్తి, 6) ప్రాకామ్యం, 7) ఈశత్వం, 8) వశిత్వం

1) అణిమ:- చిన్న రూపం ధరించడం. ఇది ఆంజనేయ స్వామి జీవితంలో మనం చూస్తే తెలుస్తుంది. ఆయన లంకకు వెళ్తున్నప్పుడు అక్కడ కాపలా ఉన్న వాళ్ల నోట్లో నుండి వెళ్లి, చెవిలో నుండి సూక్ష్మ రూపంతో వచ్చేస్తాడు.

2) మహిమ:- పెద్ద రూపం ధరించడం. విష్ణుమూర్తి వామనావతారంలో బాలకుడిగా వచ్చి, బలి చక్రవర్తిని మూడు అడుగుల స్థలం అడిగి ఆకాశం మీద ఒక అడుగు, భూమి మీద ఒక అడుగు వేసి మూడవ అడుగు ఎక్కడ వెయ్యను? అని అడిగాడు. అంత రూపం ధరించాడు, అదే గొప్ప రూపం. ఈ శక్తులు అన్నీ దైవాలకి వుంటాయి.

3) లఘిమ:-తేలికగా అయిపోవడం, ఆంజనేయ స్వామి తేలికగా అయిపోయి ఒక పక్షి లాగ ఎగిరి సంజీవిని పర్వతాన్ని తీసుకురాగలిగాడు.

4) గరిమ:- బరువుగా అయిపోవడం. రావణుడు ఒక ఇంచి, కూడా ఆంజనేయ స్వామిని కదపలేకపోయాడు. కారణం అతి బరువుగా అయిపోవడంవల్ల.

5) ప్రాప్తి :- ఏది కావాలంటే అది పొందగలటం, పొందవలసినవి పొంద గలగటం. అలా విష్ణుమూర్తి నరసింహవతారంలో మానవశరీరం, సింహం తల రూపాన్ని దాల్చగలిగాడు.

6) ప్రాకామ్యం :- విశేషమైన కోరిక నెరవేరడం.

7) ఈశత్వం:- అందరి మీద ఆధిపత్యం అంటే అందరి హృదయాలనీ, గెలవగలగాలి. అలా గెలిచాడు శ్రీ రాముడు. ఈనాటికి శ్రీ రాముని ధర్మానికి ప్రతిరూపం అంటారు. రావణాసురుడు మరణించే ముందు కూడా ఒక మాట చెప్పాడట, రాముడికి, నాకు ఒక్కటే తేడా రాముడు ధర్మంలో ఉన్నాడు, నేను అధర్మంలో ఉన్నాను. అధర్మంలో వుండటం వల్ల తమ్ముళ్ళని పోగొట్టుకున్నాను, కొడుకుని పోగొట్టుకున్నాను, అందర్నీ పోగొట్టుకున్నాను, రాజ్యాన్ని సర్వనాశనం చేశాను అన్నాడు. కానీ రాముడు అందరి మనస్సులు ఆకట్టుకున్నాడు.

8) వశిత్వం:- అందర్నీ వశపరచుకోవడం. ఏదోమాయ చేసి, జిమ్మిక్కులు

చేసి, వశపరచుకోవటం కాదు, మంచితో వశం చేసుకోవాలి. మంచి పనులు ప్రజల్ని వశంలో ఉంచుకుంటాయి.

ఉదాహరణకి వివేకానందుడు విదేశాల్లో పర్యటించినప్పుడు ఆయనకు ఐదు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడటానికి పర్మిషన్ ఇచ్చారు. అప్పుడు ఆయన స్టేజి ఎక్కి 'సోదర, సోదరీమణులారా' అన్నారట. వెంటనే ఐదు నిమిషాలు చప్పట్లు కొట్టారట. ఆ ఒకే ఒక్క మాటతో అందరి మనసుల్ని ఆకట్టుకున్నాడు. అలా అందరినీ వశం చేసుకోవటమే వశిత్వం.

3) మహా వైభవం

వైభవం దేనితో వస్తుంది అంటే, మామూలుగా ప్రాపంచిక విషయాలు అయితే సిరి, సంపద ఉంటే వారికి ఎంత వైభోగం అంటారు. కానీ ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగినప్పుడు వైభవం అంతా మీరు పొందిన జ్ఞానం మీద ఉంటుంది. ఎంత జ్ఞానం పొందుతారో, అంత వైభవోపేతంగా ఉంటారు.

ఈ జ్ఞానం ప్రవర్తన ద్వారా కూడా తెలుసుకోవచ్చు. అందుకే జ్ఞాని ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందో! అజ్ఞాని ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందో! ఈ మార్గంలోకి వచ్చాక తెలుస్తుంది.

మాటని శుద్ధంగా ఉంచుకోవడం వల్ల వాక్ శుద్ధి కలుగుతుంది. జ్ఞాని మాటలు ఈ రకంగానే ఉంటాయి. అప్పుడు వారు మహా వైభవంలో ఉంటారు. అందుకే పత్రిగారి మాటలు జనాకర్షణగా వుంటాయి. దైవంగా ఎదగాలి అంటే ఇది కూడా ఒక లక్షణం. దైవానికి ఉన్న మహా లక్షణాలో జ్ఞానం ఒక లక్షణం.

అందుకే దైవాన్ని దర్శించాలని ఋషులు, మహర్షులు, యోగులు తపస్సులు, సాధనలు చేస్తారు. అటువంటి వైభవం జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే వస్తుంది.

4. మహా తేజస్సు

తేజస్సు అంటే జ్ఞాని చుట్టూ ఉన్న ఆరా. ఆ ఆరాను బట్టి తేజస్సు ఉంటుంది. అందుకే దైవం యొక్క ఫోటోలలో, చుట్టూ రౌండ్‌గా పసుపు పచ్చని బంగారు కలర్ ఆరా ఉంటుంది. వారి ఆరా అంత గొప్పగా ఉంటుంది. ఒక మూర్ఖుడి ఆరా నల్లగా ఉంటుంది.

దైవ స్థితిలో ఉన్న వారి ఆరా అంత తేజస్సుతో వెలిగిపోతూ వుంటుంది. గమనిస్తే బాగా ధ్యానం చేసే వారి ముఖం చిరునవ్వుతో ఉంటుంది. అలాగే హింస చేసే వాడి ముఖం క్రూరంగా, కోపంగా ఉంటుంది.

దైవాన్ని కానీ, ప్రకృతిని గాని, గురువుని గాని, విమర్శించిన వాళ్ళలో తేజస్సు ఆటోమేటిగ్గా తగ్గిపోతుంది. అలాగే సాధన చేసి, జ్ఞానం పొందుతూ ప్రకృతికి, పరమాత్మకి, గురువుకి, విధేయుడవై ఉంటే, తేజస్సు పెరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రకృతి ఒక జ్ఞానికి లొంగి ఉంటుంది. అందుకే ఒక జ్ఞాని ప్రకృతిని శాసించగలడు.

అందుకే పతివ్రతలు సూర్యుడు ఉదయించకూడదు అంటే ఉదయించే వాడు కాదు. పతివ్రత అంటే పతిని కొలిచే వారు అని కాదు, తీవ్రాతి తీవ్ర సాధన చేసిన వారు అని తెలుసుకోవాలి.

మానవుని తేజస్సు సాధన పెరిగే కొద్దీ, జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ పెరుగుతుంది. అంతేకాదు ఆహార నియమాలు, వ్యవహారాలు కూడా చాలా ముఖ్యం. ఆహారము వ్యవహారము సరిగ్గా ఉంటేనే సాధన కుదిరి, జ్ఞానం పెరిగి, మహా తేజస్సుతో వుంటారు.

5.మహా వివేక ప్రజ్ఞ

మహా అనగానే గొప్పది అని అర్థం. ప్రజ్ఞ వేరు మహాప్రజ్ఞ వేరు. జ్ఞానం అనేది బుద్ధిలోనిది, ప్రజ్ఞ అంటే ఆత్మ నుంచి అందేది. మీరు సాధన చేస్తూ ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతున్నప్పుడు ఆత్మ నుంచి సందేశాలు వస్తూ ఉంటాయి. అవి జీవితంలో అమలు చేసుకున్నప్పుడు మీరు ఎంతో ప్రజ్ఞావంతులు అవుతారు. దైవానికి గల లక్షణాలలో మహా వివేక ప్రజ్ఞ ఒకటి. ఎంత సాధన చేసినా మీ కళ్యాణమే కోరుకుంటే దైవంగా ఎదగలేరు.

లోకంలో ఎంతోమంది మహానుభావులు సాధన చేసి, ప్రజ్ఞ పొంది లోకకళ్యాణం కోసం తమ జీవితాన్ని అంకితం చేశారు. పత్రి గారు అందరికీ పొందిన జ్ఞానాన్ని పంచారు, పంచడం నేర్పించారు.

దైవస్థితిలో ఉన్నవారికి ఎప్పుడూ ఇవ్వటమే కాని ఇంకొకటి వుండదు. అలా పరుల సేవలో ఉన్నపుడు ఆత్మనుండి సంకేతాలు వినబడుతూ ఉంటాయి.

అంటే మీరు ప్రజ్ఞావంతులు అవుతున్నారని తెలుస్తుంది. మానవుడిని

క్రిందకు పడదోసేది అహంకారమే. అందుకే అహంకారం రాకుండా చూసుకోవాలి. అహంకారం వచ్చిందా ఆత్మ నుండి ప్రజ్ఞ అందకుండా పోతుంది. నీకు వున్న శక్తిని జ్ఞానుల కోసం ఖర్చు పెట్టు అంతేకానీ అజ్ఞానుల కోసం, అవివేకుల కోసం, లోక వినాశనం చేసే వాళ్ల కోసం ఖర్చు పెట్టకూడదు.

తన సుఖంతోపాటు పరుల సుఖం ఆలోచించగలిగిన వాడే, గొప్ప వాడు అవుతాడు. ఒక్కొక్కసారి మహనీయులు స్థాయికి వెళ్ళినప్పుడు తన సుఖం కంటే కూడా పదిమంది సుఖం చూస్తారు. దైవ స్థాయికి వెళ్తారు. అంటే ఆత్మ నుంచి వచ్చేదంతా కూడా ప్రజ్ఞయే కాబట్టి లోక కళ్యాణం కోసం పాటుపడాలి. అదే మహా వివేక ప్రజ్ఞ

6.మహా ఆధిపత్యం

మంచి చేసే వాడి మాట అందరూ వింటారు దానినే ఆధిపత్యం అంటారు. దైవంగా ఎదిగినప్పుడు అందరి మీద అధిపత్యం చేయగలిగే శక్తి ఆటోమేటిగ్గా వస్తుంది, అందర్నీ శాసించగలరు కూడా.

ఇప్పుడు మీ మాట మీ ఇంట్లోనే వినరు కానీ సాధన, ప్రజ్ఞ పెరిగినప్పుడు, లోకకళ్యాణం కోసం పాటుపడినప్పుడు, సష్టి మొత్తం మీమాట వినటానికి ఇష్టపడుతుంది.

ఇంకా ఇంకా సాధన పెంచుకుంటూ, లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేస్తే ప్రజ్ఞ పెరుగుతూ ఉంటుంది, అది మహా ప్రజ్ఞ అవ్వాలి. అప్పుడు దైవంగా ఎదగగలుగుతావు. ఎప్పుడైతే లోకకళ్యాణం చేస్తున్నావో! నీ ప్రజ్ఞ లోక కళ్యాణం కోసం ఉపయోగిస్తున్నావో! అప్పుడు సష్టిని శాసించగలిగే శక్తి నీకు వస్తుంది. పతివ్రతల కథలు చూస్తే, సుమతి సూర్యుణ్ణే ఆపగలిగింది, అనసూయ త్రిమూర్తులనే చిన్న పిల్లలు గా మార్చగలిగింది.

నేను ఎదిగిపోయాను అనుకుంటే అహంకారం, ఎదగవలసింది ఇంకా ఉంది అనుకుంటే వినయం ఉంటుంది. చదవవలసిన పాఠాలు, నేర్చుకోవాల్సిన పాఠాలు , చేయవలసిన పనులు, ఇంకా చాలా ఉన్నాయి అని తెలుసుకోవాలి. అలా ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటారో చేయవలసిన పని మీద దష్టి పెడతారు కానీ చేసింది చూసుకుని మురిసిపోకూడదు, అహంకారాన్ని పెంచుకోకూడదు.

7. మహా పరి త్యాగం

దైవం అంటే ఎప్పుడూ ఎదుటి వారికి ఇవ్వటమే కానీ, ఎన్ని శక్తులు, సిద్ధులు వున్నా స్వలాభం కోసం ఉపయోగించరు.

ఇప్పుడు కృష్ణుడు కథ తీసుకుందాం. దుఃఖంలో గాంధారి శపించింది. నా వంశం లాగే, నీ వంశం కూడా నాశనం అవుగాక అని కానీ అది ఆపుకోగలిగే శక్తి శ్రీకృష్ణ పరమాత్మకు వుంది. కాని మాట్లాడకుండా ఆవిడ శాపాన్ని అనుభవించాడు.

ఎందుకు అంటే యాదవులందరిలో కృష్ణుడు మా వాడు, మేము ఏం చేసినా చెల్లుతుంది అనే అహంకారం వారిలో వుంది. అప్పుడు గాంధారితో అంటాడు అత్త నీ శాపం లోక కళ్యాణమే అవుతుందిలే అని. అంటే తన కళ్ళ ముందే తన వంశం అంతా నాశనమై పోతున్నా సాక్షిగా గమనించాడు. మరి మహా పరిత్యాగం అంటే అదండి. అంటే దైవం చూసేది లోక కళ్యాణం కానీ, తన కళ్యాణం కాదు. అందుకే ఈనాటికి కష్ణుడిని ఎంతోమంది దైవంగా కొలవడానికి కారణమయ్యింది.

ధ్యానం మీ శక్తి పెంచుకోవడానికి, పెరుగుతున్న శక్తిని అందరికీ పంచి పెట్టడానికి అని తెలుసుకోవడమే త్యాగము. మొదట్లో కొద్దిగా త్యాగం చేస్తారు తర్వాత పెద్ద పెద్ద త్యాగాలు చేస్తారు. అలా చేసినప్పుడు చాలా గొప్ప స్థాయిలో వుంటారు. పరమాత్మ చూసేది సేవ, త్యాగం.

మీ ఎదుగుదలకు మెట్లు మీరు చేసే సాధన, మీరు పొందే జ్ఞానం.ఆ తర్వాత మీరు చేసే సేవ, త్యాగం. ఇవన్నీ కూడా ఎదగటానికి మెట్లు.

ప్రవహించే నదిలో నీరే ఎప్పుడు తియ్యగా ఉంటుంది బాగుంటుంది. కానీ మురికి గుంటలో నీరు ప్రవహించదు, కంపు కొడుతుంది. మీరు కూడా ఎవరికి ఇవ్వకుండా దాచుకుంటే ఈ జ్ఞానం ఉపయోగపడని విధంగా అవుతుంది. అందుచేత పొందిన ప్రతిదీ విశ్వ కళ్యాణం కోసం ఖర్చుపెడితే దైవంగా ఎదుగుతావు.

ఆత్మగా జీవించాలంటే?

సద్గురువుల ద్వారా నేను ఆత్మను అని తెలుసుకున్నా ఆత్మలాగా జీవించలేకపోవడానికి కారణం 1. సాధనలో లోపం, 2.మనస్సులో లోపం.

ఈ రెండు లోపాల వల్లే ఆత్మలమైనా కూడా ఆత్మగా జీవించలేక పోతున్నారు.

మానవుడు మనస్సు యొక్క ప్రభావంతోనే జీవిస్తుంటాడు. ఆ ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది అంటే, ఈ ప్రపంచాన్ని చూసి అలా ఉండాలి, ఇలా వుండాలి అని మనస్సుకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ ఉంటారు. అంటే మనస్సు ద్వారా ఇంద్రియాలు చేసే పనులకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

సద్గురువు ద్వారా నువ్వు శరీరం కాదు ఆత్మవి, నువ్వు ఈ లోక వాసివి కాదు, పరలోక వాసివి, అక్కడి నుంచి వచ్చావు మరలా అక్కడికే వెళ్ళాలి అన్న పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు.

అందుచేత హృదయ శుద్ధి ఉంటేనే ఆత్మ దర్శనం పొందగలరు. హృదయం అంటే ఆత్మ ఉండే స్థానం ఎప్పుడూ అశుద్ధం అవ్వదు. కాని దాని చుట్టూ ఉండే మనస్సు యొక్క అరిషడ్వర్గాలు, అహంకార – మమకారాలు, రాగద్వేషాలు అన్నీ మనస్సును అశుద్ధంగా ఉంచుతాయి. అందుచేత నేను, నాది అనే స్వార్ధంతో జీవిస్తున్నారు.

నాది అని అనుకొంటే బంధంలో పడిపోతారు, అంటే నా పిల్లలు అనుకుంటే పిల్లలతో బంధం, నా ఆస్తిపాస్తులు అనుకుంటే ఆస్తిపాస్తులతో బంధం ఏర్పడుతుంది. ఏదైతే నువ్వు ఈ శరీరానికి సంబంధించినవన్నీ కూడా నావి అనుకుంటావో వాటితో బంధం ఏర్పడుతూ ఉంటుంది.

అవి ఉన్నప్పుడు సంతోషంగా ఉంటుంది, అవి దూరమైనప్పుడు దుఃఖము కలుగుతుంది. అలా కాసేపు సంతోషం, కాసేపు దుఃఖం ఉంటే మనస్సు ఇంకా అశుద్ధంగా వున్నట్టు. అందుచేత గురువు ఇదంతా నీది అనుకుంటున్నావు కానీ నీది కాదు అని గుర్తు చేస్తాడు.

“ఈశావాస్యోపనిషత్”లో ఈ సష్టి అంతా పరమాత్మదే నువ్వు

చేసుకున్న పూర్వజన్మ పుణ్యం వల్ల అనుభవించడానికి మాత్రమే హక్కు ఇవ్వబడింది, అందుచేత ఏది అనుభవిస్తున్నా త్యాగ బుద్ధితో అనుభవించు అని చెప్పబడింది. నువ్వు ఆ స్థితికి రాలేదు అంటే మనస్సు యొక్క ప్రభావం చాలా ఉందని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే గురువులు, మహాత్ములు ఏం చెప్తారంటే మోక్షాన్ని పొందాలంటే నువ్వు ఎక్కడి నుంచి వచ్చావో తిరిగి అక్కడికి వెళ్ళాలి అంటారు. దానికి హృదయ శుద్ధి కలగాలి అంటే మనస్సు శుద్ధి అవ్వాలి. మనస్సు శుద్ధి అవ్వాలి అంటే మహాత్ములు చెప్పిన కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి. దానికి ఇంద్రియాలు అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

1.వాక్కుని అదుపులో ఉంచుకోవాలి:-

పత్రిగారు నీ మాట నీకైనా ఉపయోగపడాలి, ప్రక్కవాడికైనా ఉపయోగ పడాలి, ఉపయోగపడని మాటలు మాట్లాడొద్దు అంటారు. అంటే నీకు, ఎదుటి వారికి ఆత్మోన్నత కలిగించే మాటలు మాట్లాడాలి. ఆ వాక్కుకు శుద్ధత్వం ఎలా వస్తుంది అంటే నిజం పలకడం, నిజాయితీగా జీవించడం. నువ్వు నిజాయితీగా జీవించినప్పుడు ఎప్పుడూ నిజమే మాట్లాడతావు. అలా నిజం పలికి నిజాయితీగా జీవించాలి, సత్యాన్ని పలకాలి. అందుకే ఈనాటికి సత్య హరిశ్చంద్రుడిని అందరూ గుర్తుంచుకున్నారు! ఎందుకంటే సత్యమే మాట్లాడాడు కాబట్టి.

ఆత్మే సత్యం, ఆత్మే భగవంతుడు, అది నేనే అయి ఉన్నానని అనుకుంటే మీ జీవన విధానం ఆత్మ నేను అన్నట్టుగా వుంటుంది. కాని ప్రతి దానికి ఆందోళన పడితే ఆత్మగా జీవించినట్లు కాదు.

శరీరానికి, మనస్సుకి ఎన్నో వస్తాయి, పోతూ ఉంటాయి, కానీ ఆత్మకి ఏమి నష్టం లేదు. మీలో నిజాయితీ లోపించింది అంటే గత జన్మ సంస్కారం ఇంకా బాగు చేసుకోలేదు అని అర్థం. అంటే సరియైన సాధన చేయలేదు అని అర్థం. సరియైన సాధన చేస్తే మీ మాటలు సత్య వాక్కులు అవుతాయి. అందుకే కపటం లేకుండా జీవించగలిగితే ఎప్పుడూ సత్య వాక్కులే పలుకుతారు. నీ నోటి నుండి అసత్యం వస్తే నిమిషాల్లో ఊరంతా తెలిసిపోతుందట. నిజం ప్రక్కింటికి వెళ్లేలోపు అబద్ధం ఊరంతా తిరిగి వస్తుందని అంటారు.

అంటే మానవుల్ని దిగజార్చడానికి చెడ్డ అంత స్పీడ్‌గా ప్రయాణం

చేస్తుంది. మంచి ప్రక్కవాడికి కూడా చేరదు అంటారు. అంటే ఆధ్యాత్మిక జీవితమే ఒక కత్తి మీద సాములా వుంటుంది. చుట్టూ బందిపోటు దొంగలు వుంటే మీ సంపదని ఎలా కాపాడుకుంటారో శీలాన్ని కూడా అలాగే కాపాడుకోవాలి. అంటే ముందు మీ జీవన విధానం బాగోవాలి, వాక్కు బాగోవాలి, అందుకే నిజాయితీగా నిజం పలకడం, నిజాయితీగా జీవించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

2.ధర్మంగా జీవించడం రావాలి:-

ఎప్పుడూ ధర్మంగా సంపాదించాలి. అధర్మపరమైన సంపాదనతో తిన్నవాడికి, అనుభవించిన వాడికి కష్టాలే వస్తాయని మహాత్ములు చెప్తారు. అధర్మం బొగ్గుల మంట లాంటిదట, అది మంట ఉన్నప్పుడు కాలుస్తుందట, ఆ మంట చల్లారాక మసిగా ఉండి మలిన పరుస్తుందట. అందుకే ఎప్పుడూ కూడా ధర్మంగా జీవించాలి అంటారు.

3. ప్రతిఫలం ఆశించకుండా కష్టపడాలి:-

అంటే నిష్కామ కర్మచేయాలి, ఫలితం ఆశిస్తే అది అనుభవించడానికి మళ్ళీ జన్మ తీసుకోవాలి. నా ముందున్న ప్రతి పని భగవంతుడు నాకు నిర్దేశించాడు అని చేసేవాడికి హదయ శుద్ధి అవుతుంది. అన్ని జీవులలో పరమాత్మను చూడాలి, ప్రతి ఫలం ఆశించకుండా కష్టపడటం నేర్చుకోవాలి, అలా నేర్చుకున్నప్పుడే మనసు శుద్ధి అవుతుంది, హృదయం శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది.

4. ఇతరులను ఎప్పుడూ కష్టపెట్టకుండా ఉండాలి:-

అంటే మాట వల్ల కానీ, చేత వల్ల కానీ నీ కంటే బలహీనుల్ని కష్టపెట్టకూడదు. జీవులను హింసించకూడదు.

5.అలాగే సర్వకాల సర్వావస్థలందు ఓరిమి కలిగి ఉండాలి:-

అంటే సహించడం, భరించడం, విసుగు అన్నది రాకూడదు. ఎందుకు అంటే ప్రతివాడు ఆత్మ స్వరూపుడే అని అనుక్షణం అనుకున్నప్పుడు ఎవరు ఏమన్నా ఓర్చుకోవడం నేర్చుకుంటావు.

6. సర్వజీవుల యందు ప్రేమ చూపించాలి:-

అంటే ఏ జీవిని చంపకూడదు, వీలైతే బ్రతికించడానికి ప్రయత్నించాలి. సర్వజీవులు హితము అంటే చేపలను, కోళ్ళను కోసుకొని తినడం

కాదు, బ్రతికించాలి. అందుకే సర్వ జీవుల హితము కోరితే వారి యొక్క మనస్సు శుద్ధి, హృదయ శుద్ధి అవుతుంది, ఆత్మోన్నతి కలుగుతుంది. మాంసాహారం తినండి అని ఏ వేదంలో, ఉపనిషత్తులో చెప్పలేదు. సత్యంలో జీవించండి ,సత్యమే మాట్లాడండి సత్యాన్ని తెలుసుకోండి, సత్యాన్ని దర్శించండి అని చెప్పడం జరిగింది.

ఏ ధర్మ శాస్త్రం అయినా ఒక్కటే చెప్తుంది "పరోపకారం పుణ్యం, పరపీడనం పాపం" అని. ప్రాపంచిక అర్థం ఏమిటంటే స్వ అంటే నేను, పర అంటే జీవులు.ఆధ్యాత్మిక అర్థం స్వ అంటే ఆత్మ, పర అంటే శరీరం. ఇలా ప్రతి దానికి రెండు అర్థాలు వుంటాయి. కానీ ఎలా తీసుకున్నా ఏ జీవిని చంపకూడదు, అవి ఆత్మ స్వరూపులే అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇవే హృదయ శుద్ధి అవ్వడానికి, మనస్సు శుద్ధి అవ్వడానికి కారణం.

ఈ శుద్ధత్వం ఎప్పుడైతే పొందుతారో అప్పుడు ఆత్మోన్నతి కలుగు తుంది, నేనే ఆత్మ అని తెలుసుకోగలుగుతారు. నేను ఆత్మని అనుకుంటే సరి పోదు అలా జీవించడానికి కావలసిన గుణాన్ని అలవర్చుకోవాలి. ఎవరికి వారు విచారణ చేసుకుంటూ ఎలా జీవించాలో నేర్చుకుంటూ అలా జీవిస్తుంటే మీరు ఆత్మ స్థితిలో ఎదుగుతున్నట్టు లెక్క, ఆత్మగా జీవిస్తున్నట్టు లెక్క.

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.

తపస్సు ఎన్ని రకాలు?

రోజు సాధన చేస్తున్నారు, జ్ఞానం వింటున్నారు. ఎంతవరకు వినాలి అంటే? నిన్ను నిద్దట్లో నుంచి లేపి అడిగినా చెప్పగలిగే స్థాయి వచ్చేవరకు, అది నీకు అంత కంఠస్థ వచ్చే వరకు నువ్వు వినాల్సిందే. ఎందుకంటే? ప్రాపంచిక పాఠాలు మరిచిపోయినా పర్వాలేదు కాని, ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో మరుపు ఉండకూడదు అని పత్రి గారు చెప్తూ ఉండేవారు.

అంతేకాదు జ్ఞానాన్ని ఎందుకు వినాలి అంటే? ఏ ఒక్క చిన్న అనుభవం పొందకపోయినా, ఏ చిన్న విషయంలో సందేహాలు తీరకపోయినా జ్ఞానం పెరిగినట్లు కాదు, పూర్ణ జ్ఞానం వచ్చినట్లు కాదు. ఈ జ్ఞానం పొందడానికి శ్రద్ధ ఎంత అవసరమో, తపించడం అంటే తపనతో ఉండడం అంతే ముఖ్యం. ఆ తపననే తపస్సుగా మార్చుకోవాలి. దేనికోసం తపించాలి అంటే? ఆత్మజ్ఞానం పొందాలనే తపన వుండాలి.

అందుకే ఏ పనైనా దీక్షగా చేసేవాళ్ళని ఒక మాట అంటూ వుంటారు. వీళ్ళు ఈ పని తపస్సుగా చేస్తున్నారు అని. అంటే మన అంతరాంతరాల్లో నుంచి హృదయంలో ఉన్న ఆత్మని దర్శించాలని నిరంతర తపన ఉండాలి. భగవంతుడు ఎక్కడ ఉన్నాడో తెలుసు, ఎలా చేరుకోవాలో తెలుసు కానీ, ఎన్ని రోజులు సాధన చేసినా దర్శనం కావట్లేదు అని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు.

మరి సాధన చేసినా ఆత్మ దర్శనం కాలేకపోవడానికి కారణం ఆత్మకి, శరీరానికి అడ్డుగా నిలిచిన మనసే. అదే మనకి ఆత్మానుభూతి కలగకుండా ఆపుతూ ఉంటుంది. అయితే దీనికి మనలో ఎక్కడో శ్రద్ధ, తపన లోపించవచ్చు, ఈ రెండింటి లోపం వల్లే మనకి ఆత్మానుభూతి కలగలేదు అని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఊరికే మనసులో తపన ఉంటే సరిపోదు. నాకు ఆత్మ దర్శనం కావాలి అనే ప్రయత్నం కూడా ఉండాలి, ఆ ప్రయత్నం ఉంటేనే ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది. ఇప్పుడు ఒక పొలంలో మంచి పంట రావాలి అని రైతు కోరుకుంటే దానికి తగ్గ కృషి ఉండాలి. అలాగే ఆత్మ దర్శనం పొందాలి

అనుకుంటే బాహ్య ప్రవర్తనలో ఎన్నో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి.

పతంజలి మహర్షి అష్టాంగ యోగంలో నియమాలు చెబుతూ సాధన బాగా కుదరాలంటే తపస్సు కూడా ఒక భాగం అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే ఆత్మ దర్శనం కావాలి అని నిరంతర తపన ఉండాలి. కళ్ళు మూసినా, తెరిచినా అదే ఆలోచనలో ఉంటే అదే తపస్సు. ఈ తపస్సు మూడు రకాలుగా ఉంటుందట.

1) కాయక తపస్సు, 2) వాచక తపస్సు, 3) మానసిక తపస్సు. ఈ తపస్సులు మూడూ ముఖ్యమే.

1) కాయక తపస్సు: కాయక తపస్సు అంటే పెద్దలని అంటే బ్రహ్మ జ్ఞానులని, గురువులని గౌరవించాలి. నీకు ఏదైతే పొందాలని కోరిక ఉందో అది పొందిన వాళ్ళని గౌరవించాలి. ఎందుకంటే నీకంటే ముందు వాళ్ళు పొందే ఉన్నారు కాబట్టి. దైవాన్ని ఆరాధించాలి, దేవతలని ఆరాధించాలి అంటే ఇక్కడ నీకంటే గొప్పవాళ్ళపై ఎప్పుడూ ఆరాధనా భావం ఉండాలి.

ఇప్పుడు గురువుని ఎందుకు ఆరాధిస్తున్నారు? ఎవ్వరు ఇవ్వలేని బ్రహ్మ విద్య గురువు ద్వారా పొందుతాము కాబట్టి. అందుకే ఆయన్ని రోజూ స్మరించుకోవాలి. అలాగే ఎంతో కష్టపడి బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందిన దేవతలను కానీ, ఋషులను కానీ గౌరవించాలి. కారణం వారు ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలిచారు కాబట్టి గౌరవించాలి.

ఈ ముగ్గురిని అంటే గురువుల్ని, ఋషుల్ని, బ్రహ్మజ్ఞానం పొందిన వాళ్ళని నువ్వు గౌరవించినప్పుడే నువ్వు పొందే విద్యకి ఆశీస్సులు వాళ్ళ ద్వారా నీకు వస్తూ ఉంటాయి. అదే అహంకారం అణుమాత్రం పెరిగినా ఆశీస్సులు ఉండవు.

ముఖ్యంగా గురువు ఆశీస్సులు దొరకాలి అంటే గురువు దగ్గర వినమ్రుడవై, గురువుని ఎప్పుడు గౌరవంగా చూసుకోగలగాలి. అందుకే కాయక తపస్సులో మొట్టమొదటిది గురు శుశ్రూష అని చెప్తూ ఉంటారు. మరి అలాగే బాహ్య సౌచం అంటారు. శరీరాన్నే కాదు, వస్త్రాలనే కాదు అన్నీ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇది కూడా పతంజలి యోగశాస్త్రంలో చెప్పడం జరిగింది.

అలాగే భగవద్గీతలో కృష్ణ భగవానుడు కూడా సౌచము అనేది ఎందుకు

చెప్పారంటే? ఒక బ్రహ్మజ్ఞాని జ్ఞానాన్ని పొందాలి అనుకున్నప్పుడు బాహ్య సౌచము, అంతర్ శౌచము కూడా ఉండాలి అని చెప్పడం జరిగింది. నీ శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచుకుని, శరీరంతో సేవ చేస్తూ పెద్దలను గౌరవించాలి. ఈ మూడూ ఎప్పుడైతే నేర్చుకుంటారో అప్పుడు కాయక తపస్సు వస్తుందట.

నువ్వు సాధనలో కూర్చోవాలి అంటే శరీరమే ముఖ్యం. శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. హింసాత్మకమైన పనులు ఎప్పుడూ చేయకూడదు. అంటే హింసతో కూడిన ఆహారం తినడం కానీ, శరీరంతో హింస చేయడం కానీ చేయకూడదు.

హింస చేసే వాళ్లకి సాధన చేయడానికి అర్హత ఉండదు. అహింసే కాయక తపస్సు. అహింస వల్లే సాధన చేయడానికి అర్హత వస్తుంది అని చెప్పడం జరిగింది.

2) వాచక తపస్సు : శరీరంతో చేసే పనుల కంటే కూడా ధ్యానులకి మాట చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మాట వల్లే కర్మలు పోగవుతాయి. మాటల వల్లే ఎదుటివాడికి బాధ కలిగిస్తూ వుంటారు. ఒక్కొక్కసారి మాట చాలా ప్రమాదకరంగా మారుతూ ఉండొచ్చు. మాటకి ఎంతో శక్తి వుంటుంది. పత్రి గారు అంటూ ఉండేవారు “అనవసరమైన మాట నోట్లో నుంచి వదిలితే అది విశ్వమంతా తిరిగి నీ దగ్గరికే చేరుతుంది” అని.

అందుకే ఆయన ఎన్నో సందర్భాల్లో చెప్తారు. నీ మాట నీకైనా ఉపయోగపడాలి, లేదా నీ ప్రక్కవాడికైనా ఉపయోగపడాలి, ఉపయోగపడని ఒక్క మాట కూడా నీ నోటి వెంట రాకూడదు అని. అందుకే మరి వాక్కుని చాలా అదుపులో పెట్టుకోగలగాలి. అంటే వీలైనంత మౌనంగా ఉండగలగాలి. అలాగే ఎదుటివాడిని బాధ పెట్టే మాటలు మాట్లాడకూడదు. మితంగా మాట్లాడాలి.

ఎప్పుడూ సత్యాన్నే పలకాలి. సత్య వాక్కులే నోటి వెంట రావాలి కానీ, అసత్యమైన మాటలు నోటి వెంట రాకూడదు. హితకరమైన మాటలు అంటే ఎదుటివాడికి ఉపయోగపడే మాటలు, మేలు చేసే మాటలే నోటి వెంట రావాలి. అలాగే ప్రియంగా, కోపం లేకుండా మాట్లాడాలి. మాట వల్లే ఎన్నో కర్మలు వస్తాయి కాబట్టి మాట విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఒకసారి ఒక ముని ఆశ్రమంలో ఉన్నప్పుడు కొంతమంది బాటసారులు కొంత డబ్బుతో వచ్చి ఆశ్రమంలో తల దాచుకున్నారట. కొంతమంది దొంగలు అటు వస్తూ మీ ఆశ్రమంలో ఎవరైనా ఉన్నారా? అని అడిగినప్పుడు! ముని సత్యమే మాట్లాడాలి కదా అని లోపల ఉన్నారు అని చెప్పడంతో ఆ దొంగలు ఆ బాటసారులని చంపి ధనం తీసుకుని వెళ్ళిపోయారట.

సత్యం మాట్లాడాలి అని సత్యం చెప్పడం వల్ల ఎదుటి వాడికి ప్రాణ హాని కలిగింది కాబట్టి కర్మ అనేది ఈ మునికే వచ్చిందట. అందుకే ఒక్కొక్కసారి మనం సత్యం మాట్లాడితే అది అవతలవాడికి ప్రాణహాని కలిగిస్తుందన్నప్పుడు ఆ సత్యాన్ని కూడా సందర్భోచితంగా, సమయ స్ఫూర్తితో చెప్పగలగాలి. అంతే తప్పించి సత్యమే కదా అని చెప్తే ఒక్కొక్కసారి తప్పే అవుతుంది అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతలో చెప్పడం జరిగింది.

ఇప్పుడు ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు ఎలా చెప్పాలి? అంటే ఎవరైనా నిద్రపోతున్నప్పుడు హఠాత్తు గా లేపి చెప్తే వాడి గుండె ఆగిపోతుంది. మెల్లగా వాడిని మాటల్లో పెట్టి, ఏదో కొంచెం మాట్లాడి, అప్పుడు చెప్తే వాడు శాంతంగా వినొచ్చు. సత్యాన్ని కూడా సమయానుకూలంగా, లౌక్యంగా చెప్పగలిగే నేర్పు, ఓర్పు నీకు ఉండాలి.

ప్రపంచంలో తిరుగుతున్న నువ్వు ఎదుటివాడిని ఒప్పించగలగాలి. మరి దానికి ఎంతో నేర్పు ఉండాలి. అందరికీ ఆత్మజ్ఞానం ఊరికే రాదు. నువ్వు సమయానుకూలంగా ఎలా బ్రతుకుతావు? సందర్భాను సారంగా ఎట్లా ఉంటావు అని ప్రకృతి ఎన్నో పరీక్షలు పెడుతుంది.

బయట ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా కర్మ అంటకుండా ఎలా ఉండాలో నేర్చుకోవాలి. అందుకే వాక్కుని చాలా బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. అక్కర్లేని మాటలు మాట్లాడకూడదు. కొంతమంది ఎదుటివాళ్ళని మాట్లాడనివ్వకుండా వీళ్లే మాట్లాడుతారు. సమయం, సందర్భం లేకుండా ఆలోచన లేని మాటలు, సరిగ్గా వినకుండా, పూర్తిగా అర్థం చేసుకోకుండా మాట్లాడతారు.

ఒకటికి పది సార్లు చదువుకోవాలి, ఆలోచించాలి, అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి అప్పుడు మాత్రమే మాట్లాడాలి.

మరి వాచక తపస్సు అంటే ప్రతివాడు కర్మను పోగేసేది ఇక్కడే

కనుక నేను అవసరం లేని మాటలు, బాధ కలిగించే మాటలు, హితవు లేని మాటలు మాట్లాడను. నేను ఎప్పుడూ కూడా ప్రేమ పూర్వకంగానే మాట్లాడతాను, నా వాక్కుని వధా చేస్తే నా ఆత్మ శక్తిని కోల్పోతాను అని ఎవరికి వాళ్ళు అనుకోవాలి.

అలాగే ఎంతో కష్టపడి సాధన చేసి ఆత్మ శక్తిని పెంచుకుంటున్నా దాన్ని నష్టపోకుండా చూసుకోవాలి. అందుకే ఇంద్రియ నిగ్రహం అని ఎన్నో సందర్భాల్లో గురువులు, మహాత్ములు సూచనలు ఇస్తారు.

3) మానసిక తపస్సు : అంటే మంచి భావాలు, మంచి సంకల్పాలు, మంచి ఆలోచనలు ఉండాలి. అంటే ఎవరికీ చెడు చేయకూడదు, ఎవరికీ నష్టం కలగాలని కోరుకోకూడదు, ఎవరికీ కష్టం రావాలని కోరుకోకూడదు. శత్రువుల పట్ల, మిత్రుల పట్ల సమభావం కలిగి ఉండాలి. అంటే అందరూ ఆత్మలే అయినప్పుడు ఇంక ఎవరికి అపకారం కలగాలని కోరుకుంటావు?

వాడి మనసు చెడ్డదే కానీ, వాడు ఆత్మ స్వరూపుడే అని నీకు ఏనాడైతే అర్థమైందో ఎవరికీ కూడా కష్టం కలిగించే, నష్టం కలిగించే ఆలోచనలు చెయ్యవు. ఇలా అలవాటు చేసుకుంటే నీ మనసు ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. ఒక చిన్న ఆందోళనకరమైన ఆలోచన చేశావు అంటే ఆ రోజంతా మనసు చాలా అశాంతిగా ఉంటుంది.

జ్ఞానం వచ్చాక ఒక చీమకి అపకారం చేసినా లోపల నుంచి బాధ వస్తుంది. అందుకే ఎప్పుడూ కూడా ఆలోచనలు మంచివే ఉండాలి.

అందుకే అంటారు సత్సంకల్పాలు, సత్ భావాలు కలిగి ఉండాలి అని. సత్ అని వచ్చిన ప్రతి చోట భగవంతుడు అని పెట్టుకోవాలి. భగవంతుడిని ఎలా చేరుకోవాలి? ఎలా సాధన చేయాలి? ఎంత స్వాధ్యాయం చేయాలి? ఎన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి? తెలుసుకున్న విషయాలు ప్రక్కవాడికి ఎలా చెప్పాలి? ఈ విధమైన ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలి.

జ్ఞానం పెరిగినప్పుడే ఇతరులకు చెప్పగలరు. నేర్చుకున్నది ఆచరణలో పెట్టుకున్నప్పుడే ఎదుటివాడికి చెప్పే అర్హత వస్తుంది. నీ జ్ఞానం పెరిగినప్పుడు ప్రకృతి నీ ముందు నేర్చుకునే వాళ్ళని ఉంచుతుందని తెలుసుకోవాలి.

అంటే నీకు ఎంతో కొంత జ్ఞానం ఉంటేనే ప్రకృతి నీకు ఆ అవకాశం

ఇస్తుంది. ఎందుకంటే నేర్చుకున్నది భూమిమీద నేర్పే వెళ్ళాలి. అప్పుడే పూర్ణ పురుషులు అవుతారు.

ఎప్పుడూ కూడా ఈ జ్ఞానంతో మనసుని ప్యూర్‌గా ఉంచుకోవాలి. నా మనసులో ఎక్కడైనా చెడ్డ భావాలకి చోటిస్తున్నానా? చెడ్డ ఆలోచనలకు చోటిస్తున్నానా? అని పరిశీలించుకోవాలి. అందుకే బాబాగారు దీని గురించి చెప్తూ.. ఒక తోట పెరగాలి అంటే కలుపు మొక్కలు ఉండకూడదు. కలుపు మొక్కలు ఉంటే తోటలో అవసరమైన మొక్కలు బాగా పెరగవు అన్నారు.

అలాగే మనసు అనే తోటలో ఆత్మజ్ఞానం అనే పంట పండాలి అంటే దుష్ట సంకల్పాలు, దుర్భావనలు, దురాలోచనలు అనే కలుపు మొక్కల్ని ఎప్పటికప్పుడు ఏరి పారేయాలి. లేకపోతే ఆత్మ జ్ఞానం కలగదు అని చెప్తూ ఉంటారు.

నేర్చుకోవాల్సిన పాఠాలన్నీ భూమి మీదే నేర్చుకోవాలి కాబట్టి ఆచరణలోకి వచ్చేవరకు నిత్యం ఈ ఆత్మజ్ఞానం గురించి, సాధన గురించి, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి, జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే వచ్చే నష్టం గురించి, తీసుకుంటే వచ్చే లాభం గురించి తెలుసుకుంటే మళ్లీ కర్మలు పోగవ్వవు, అవి జన్మకి కారణం అవ్వవు.

నీకు ఏది మంచిదో పది మందికి అదే చెయ్యి, నీకు ఏది చెడ్డదో అది ఎదుటివాడికి ఎప్పుడూ చేయొద్దు. నీ మీద ప్రక్కవాడికి ప్రీతి రావాలంటే ప్రక్కవాడిని చెడగొట్టకుండా ఉండాలి.

వాడి మీద నేరాలు చెప్పకూడదు, వాడి మీద చెడ్డ ఆలోచనలు కల్పించకూడదు. ఇవన్నీ దుష్ట భావాలే. మరి ఇలాంటి భావాలతో ఉండి మనసు మలినం చేసుకుంటే, మనసు కలుషితంగా ఉంటే, మానసిక తపస్సు చేయని వాళ్ళు అవుతారు.

అందుకే ఈ కాయక తపస్సు, వాచక తపస్సు, మానసిక తపస్సు ఈ మూడు ఆత్మజ్ఞానం పొందడానికి ఉపకరిస్తాయి.

ఎప్పుడూ కూడా ప్రక్కవాడు నన్ను గౌరవించాలని, నన్ను గొప్పగా అనుకోవాలని ఫలాపేక్షతో చేయకూడదు. మీరు గమనించండి ఫలాపేక్ష లేకుండా చేసే తపస్సు సాత్విక తపస్సు అంటారు. ఏదైతే నేర్చుకుంటున్నారో అది మీ

కర్తవ్యంగా భావించాలి. అలా చేసిన రోజున అది సాత్విక తపస్సు అవుతుంది.

మరి ఎదటివాడు మెచ్చుకుంటాడనే భావం మనసులో పెట్టుకొని, నేను ఇంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నాను, ఇన్ని మాటలు చెప్తున్నానని ఎదుటివాడు గౌరవించాలి అని, ఎదటివాడు మెప్పు కోసం చేస్తే అది రాజసిక తపస్సు అవుతుంది.

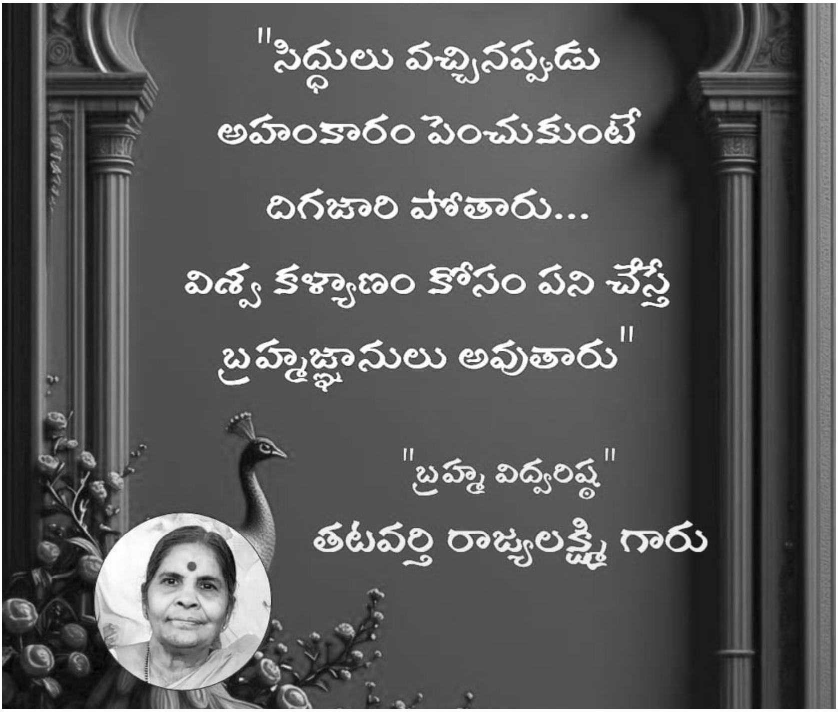
మరి విపరీత భావాలతో ఎదుటివాడిని నాశనం చెయ్యాలని తనకు తన శరీరాన్ని తీవ్రంగా బాధ పెట్టుకొంటూ చేసే తపస్సు తామసిక తపస్సు అంటారు. ఈ తపస్సుతో వచ్చిన శక్తులతో కూడా ఎదుటి వాళ్ళని బాధ పెట్టకూడదట. అందుకే అంటారు “నొప్పింపక తా నొవ్వక తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ!”

నా కర్తవ్యం అని చేస్తే సాత్విక తపస్సు, ఎదుటివాడు మెచ్చుకోవాలని చేస్తే రాజసిక తపస్సు, ఎదుటివాడిని బాధ పెట్టాలని చేస్తే తామసిక తపస్సు అంటారు.

అందుకే తపస్సు చేయొచ్చు కానీ సాత్విక తపస్సు చేయాలి. ఈ మార్గంలో శ్రద్ధ ఎంత ముఖ్యమో తపన అంతే ముఖ్యం. పత్రి గారు మనకి స్వాధ్యాయం అని అనడానికి కారణం, పుస్తకాల ద్వారా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకోవడానికే! పుస్తకాలు చదవకపోతే జ్ఞానం రాదు.

చూడండి కలియుగంలో మానవులకి ఆయుష్షు ప్రమాణం చాలా తక్కువట. ఒకప్పుడు గురుకులాల్లో గురువులు పూర్ణమైన విద్య పూర్తి చేసి ఇంటికి పంపించేవారు. అప్పుడు ఆయుష్షు ఎక్కువ కాబట్టి. వాళ్ళు ఎంతో చక్కగా, శ్రద్ధగా నేర్చుకొని వాళ్ళ జీవితంలో ఆనందంగా గడపడానికి ఎంతో సమయం ఉండేది. ఇప్పుడు కలియుగంలో చూస్తే ఎన్నో వ్యవహారాలు, ఎన్నో పనులు, ఎప్పుడూ బిజీ బిజీ అంటూ ఉంటారు.

మరి కలియుగంలో వున్న అల్పాయుష్షులో కొద్ది సమయంలోనే ఎక్కువ నేర్చుకోవాలి. అంటే సాధన, సజ్జన సాంగత్యం, స్వాధ్యాయం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అప్పుడే జ్ఞానాన్ని పెంచుకోగలరు. అందుకే మొదటగా సాధకుడికి శ్రద్ధ ఉండాలి, తర్వాత తపన ఉండాలి, ఆ తపనే తపస్సుగా మార్చుకోగలగాలి.



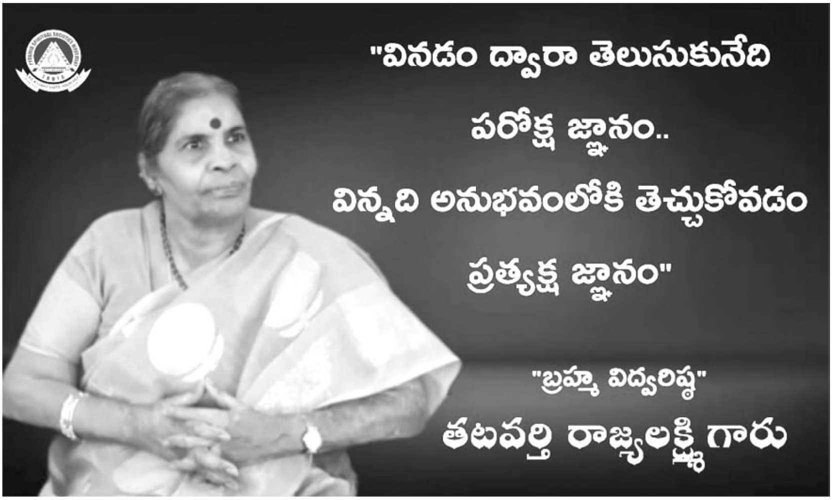
YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

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**

Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1.	Why is Guiding Not Meditation ?	Rs.100
2.	Die before death!	Rs.120
3.	The Law of Karma	Rs.100
4.	What is Meditation?	Rs.80
5.	True Path	Rs.80
6.	What comes after death ?	Rs.70
7.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
8.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
9.	What is Intention?	Rs.50
10.	Why is this life?	Rs.50
11.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
12.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
13.	Non violence and vegetarianism	Rs.40

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 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) పంచకోశాలు	-	రూ.60/-
8) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
9) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
10) ప్రీతి,భీతి, నీతి	-	రూ.40/-

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

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

1) एक और जन्म Rs.160/-
2) ज्ञान माला Rs.70/-
3) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरूओं ।.............. Rs.70/-
4) अगर मानव को योगी बनना है तो ?......... Rs.60/-
5) महात्माओं का संदेशों Rs.50/-
6) मानव के कर्तव्यों Rs.50/-
7) शाकाहार ही मानव का आहार है !........... Rs.50/-

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,

పంచకోశాలు

1) అన్నమయ కోశము, 2) ప్రాణమయ కోశము, 3) మనోమయ కోశము, 4) విజ్ఞానమయ కోశము, 5) ఆనందమయ కోశము. ఈ పంచ కోశాల గురించి తెలుసుకుంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి? అనేది అర్థమవుతుంది.

- అన్నమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి.
- ప్రాణమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే సరియైన ధ్యాన సాధన అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి.
- మనోమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే అవసరమైన విషయాలనే సేకరించాలి.
- విజ్ఞానమయ కోశం శుద్ధత్వంలో ఉండాలి అంటే సరైన జ్ఞానాన్ని సేకరించాలి.
- ఎప్పుడైతే ఈ నాలుగు కోశాలు శుద్ధత్వంలో ఉంటాయో ఆనందమయ కోశం కూడా శుద్ధత్వంలో ఉంటుంది.

ఎప్పుడైతే ఈ కోశాలన్నీ శుద్ధత్వంలో ఉంటాయో అప్పుడు మీకు ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది.

- బ్రహ్మావిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

Rs.60/-