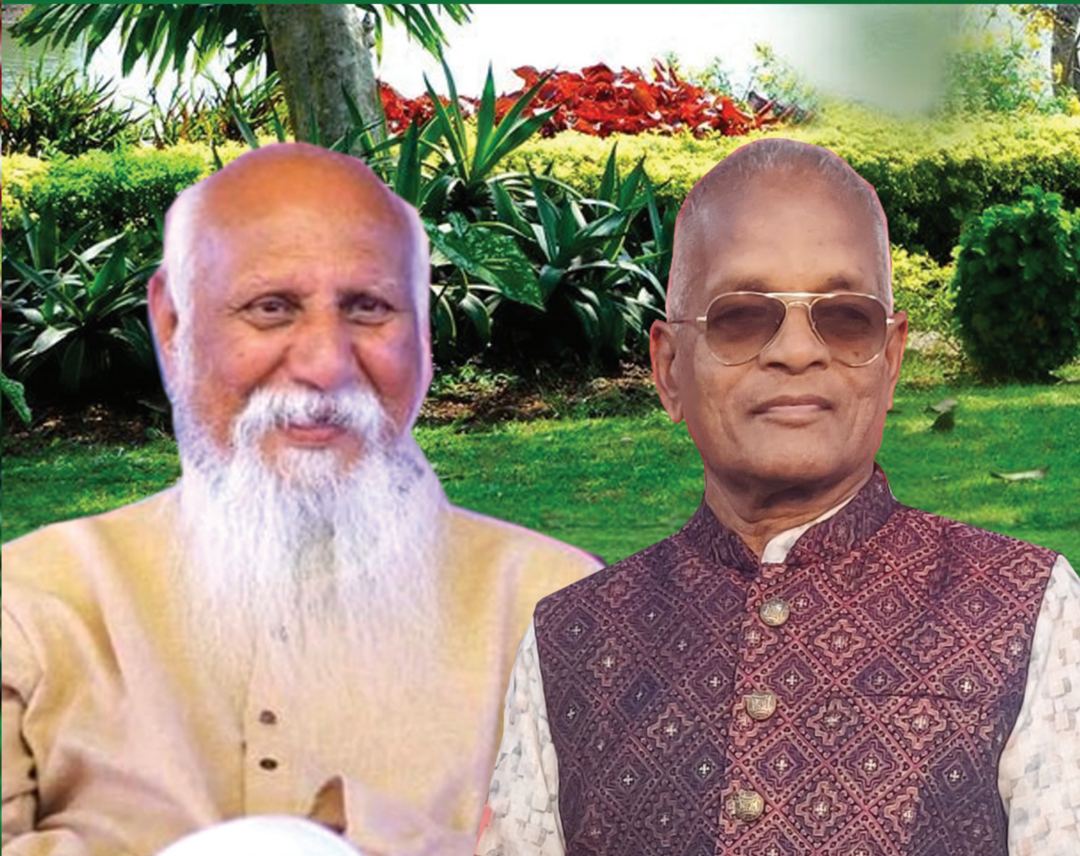
పత్రీజీ చెప్పిన శ్వాస మీద ధ్యాసా?
పత్రీజీ చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాసా?

# ఏది సరైన ధ్యానం?

రచన: బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు



ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస
బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

# పత్రీజీ చెప్పిన శ్వాస మీద ధ్యాసా?
# పత్రీజీ చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాసా?
# ఏది సరైన ధ్యానం?

**రచన & ప్రచురణ : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు**



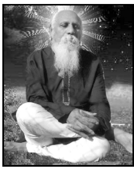
మొదటి ముద్రణ : జూలై, 2025
ప్రతులు : 3,000

**వెల : రూ.100/-**

**పుస్తకముల కొరకు :-**
**తటవర్తి వీరరాఘవరావు,**
**తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.**
**సెల్ : 94901 71853, 9440309812**

## విషయ సూచిక :


1. పత్రీజీ చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' సరైనదా?
పత్రీజీ చేయించిన 'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస' సరైనదా? .......................... 3
2. సరైన ధ్యానం చేయాలి, చేయించాలి .......................................... 7
3. ఆనాపానసతి ధ్యానం గురించి పత్రీజీ వివరణ ................................ 12
4. పత్రిగారి పుస్తకాలు చదవాలి ................................................... 19
5. పత్రిగారికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఎలా తెలిసింది? ............................ 22
6. పత్రిగారి ఆశయం ................................................................. 24
7. నన్ను, మా మేడంను ప్రభావితం చేసింది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానమే! ......... 32
8. పత్రిగారి పుస్తకాలు చూసినా... ................................................. 41
9. యోగస్థితి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్లనే సాధ్యం .................................. 49
10.జ్ఞాన నేత్రం ........................................................................ 55
11.ధ్యాన స్థితి అంటే? ................................................................ 60

## 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.

# పత్రీజీ చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' సరైనదా?
# పత్రీజీ చేయించిన 'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస' సరైనదా?

మనం ఏది సరైన ధ్యానం అనే విషయం ఎందుకు చెప్పుకోవాల్సి వచ్చిందంటే? పత్రిగారు ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని ఎన్నో పుస్తకాలలో, పిరమిడ్ ధ్యానాలలో, 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో, ధ్యానం చేసే పద్ధతి సింపుల్ గా ఇచ్చే విషయంలో చెప్పడం జరిగింది. ఆయన వ్రాసిన ఎన్నో పుస్తకాలలో ఎన్నో టాపిక్స్‌లో చేయవలసిన ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అనే చెప్పారు.

కానీ, ఆయన ధ్యానం చేయించేటప్పుడు మటుకు మ్యూజిక్ పెట్టి చేయించేవారు. అందుకే ఇప్పుడు మన సొసైటీలో చాలామందికి

**"పత్రీజీ చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' కరెక్టా?**
**పత్రీజీ చేయించిన 'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస' కరెక్టా?"**

అని అర్థం కాక గందరగోళం పడుతున్నారు. మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస ఉంచి ధ్యానంలో కూర్చోవడం తేలిక కాబట్టి. జనం దానికే ఆకర్షితులు అవుతున్నారు, దాన్నే అనుసరిస్తున్నారు. కాబట్టి చాలా మంది సీనియర్ మాస్టర్లు కూడా మ్యూజిక్ పెట్టే చేయిస్తున్నారు.

పత్రి గారు ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నారని మనం ఎప్పుడైనా, ఎవరితోనైనా అంటే ఆయన చేయించారు కదా? అనే ప్రశ్న వేస్తున్నారు. కానీ సరైన ధ్యానం చేసిన వారే సరైన ఫలితాలు, సరైన లాభాలు పొందగలుగుతారు. కానీ సరికాని ధ్యానం చేసిన వారికి ఏ లాభాలు రావు.

ఈ ధ్యానం వల్ల ఎవ్వరూ నష్టపోకూడదు అనే ఉద్దేశ్యం తోటే **"ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస"** అని మనం చెప్పడమే కాదు అందరి చేత చేయిస్తున్నాం. అంతేకాదు 22 సంవత్సరాల నుంచి భీమవరంలో ప్రతీ నెలా జరిగే మూడు రోజుల క్లాసుల్లో నిశ్శబ్దంగా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి చేయిస్తున్నాం. మరి ఎంతో మంది మూడు గంటలు, నాలుగు గంటలు,

ఐదేసి గంటలు కూడా కూర్చోగలుగుతున్నారు, ఎన్నో లాభాలు పొందుతున్నారు, ఎంతో మంది మాస్టర్లుగా తయారయ్యారు. ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" మార్గంలో అంటే 'సత్య మార్గం'లో ఎంతో సేవ చేస్తున్నారు.

కొత్తగా వచ్చిన వాళ్ళు ఎంతో మంది ఉన్నారు కాబట్టి వాళ్ళ అవగాహన కోసం మనం పదే పదే చెప్తున్నాం. ఇప్పుడు మన సొసైటీలో **"పత్రిగారు చెప్పిన శ్వాస మీద ధ్యాస సరైన ధ్యానమా? ఆయన చేయిస్తున్న మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస సరైన ధ్యానమా?"** అన్న గందరగోళం ఉంది కాబట్టి, రెండూ ఆయన నుంచి వచ్చినవే కాబట్టి దానికి వివరణ తెలుసుకుందాం.

నేను మొదటి నుంచి చెప్తున్నాను మనం గొప్పవాళ్ళు, మహాత్ములు, యోగీశ్వరులు, బ్రహ్మజ్ఞానులు శక్తులు, మహత్యాలు కలిగినవారు 'చెప్పింది చేయాలి కానీ, చేసింది చేయకూడదు'. ఎందుకంటే! మనం వారి స్థాయిలో లేము.

పత్రి గారు కూడా ఎన్నో శక్తులు కలవారు. ఆయన అపార జ్ఞాన సంపన్నులు. అందుకే ఇన్ని రాష్ట్రాల్లో, ఇన్ని దేశాల్లో ఇంతమందిని ఆకర్షించగలిగారు. అందుకే నేను **"అటువంటి వారు చెప్పింది చేయండి కానీ చేసింది చేయకండి"** అని ప్రతీ క్లాసులో చెబుతూనే వున్నాను. అంతేకాదు పత్రిగారే స్వయంగా ప్రకృతి వ్యాలీలో ఏమని చెప్పారంటే?

**"నీలాగా నువ్వు ఉండవోయి! నీలాగ నువ్వు ఉండడానికి ఏంటి కష్టం? నాలాగ ఉండమాక. నేను చెప్పింది చెయ్యి కాని, నేను చేసింది చెయ్యకు. నాకు తగినది నేను చేస్తాను, నీకు తగినది నీకు చెప్తాను. నీ స్వధర్మం ప్రకారం నీకు ఏది అనిపిస్తే అది చేయి. నా స్వధర్మం ప్రకారం నాకు ఏది అనిపిస్తే అది నేను చేస్తాను. నా బట్టి నేను కానీ నా బట్టి నువ్వు కాదు, నీ బట్టి నేను కాదు, ఎవరి బట్టి వాళ్లే. పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకుంటే ఏం లాభం? అది పులి అవుతుందా? పులిని చూసి నక్క సలాం కొట్టి వెళ్ళిపోతుంది. నీలా నువ్వుండు, నాలా నేనున్నాను అంతే. నన్ను చూసి నాలా ఉండడం నేర్చుకోవడం కాదు. నీలా నువ్వు ఉండడం నేర్చుకోవాలంతే"** అన్నారు.

పత్రీజీ సందేశాన్ని బట్టి మీకు బాగా అర్థమై ఉంటుంది. గొప్పవాళ్ళ స్థితికి ఎదిగేదాక వాళ్ళు ఏ సందర్భంలో, ఏమి చేస్తారో మనకు అర్థం కాదు. వారి సందర్భాన్ని బట్టి, అక్కడ ఉండే జనాన్ని బట్టి, ఆ పరిస్థితులను బట్టి ఎప్పుడు, ఏం చేస్తారో ఎవరికీ తెలియదు. ఆయన కొన్ని సందర్భాల్లో ఏమన్నారంటే? **"నేను మీకెవరికీ అర్థం కానయ్యా"** అన్నారు. అంత గొప్ప యోగీశ్వరుడు సామాన్యులకి ఎలా అర్థమవుతాడు?

ఆయన చెప్పిన దానికి ఎంతమంది, ఎన్ని రకాలుగా అర్థం చెప్తారో! అది సామాన్యులని అయోమయంలో పడేస్తుంది. భగవద్గీత అర్థం కావాలి అంటే మరొక కృష్ణుడు లాంటి పత్రీజీ వివరిస్తేనే కృష్ణుడు బోధించిన సరైన అర్థం మనకి బోధపడుతుంది. పత్రి గారి పరిచయానికి ముందు నేను భగవద్గీత చదివాను కానీ ఏదో కొంతవరకే తెలిసింది. పత్రి గారు వచ్చిన తర్వాత ఆయన వ్రాసినటువంటి శ్రీకృష్ణ సందేశం అనే పుస్తకం చదివాక అందులో ఇంత అర్థం ఉందా అని ఆశ్చర్యపోయాను.

అందుచేత ఎవ్వరైనా సరే తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే? **"అటువంటి గొప్పవాళ్ళు చెప్పింది చేయాలి కానీ, చేసింది చేయకూడదు".** పత్రిగారు స్పష్టంగా ధ్యానం అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** అనే చెప్పారు కానీ ఆయన వ్రాసిన ఏ పుస్తకంలోనూ, ఏ టాపిక్‌లోనూ **'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస'** పెట్టి ధ్యానం చేయండి లాభాలన్నీ పొందుతారు అని ఎక్కడా వ్రాయలేదు. కావాలంటే ఒక్కసారి ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాలు చదవండి ఎక్కడైనా మ్యూజిక్ ప్రస్తావన ఉందేమో చూడండి. అన్ని చోట్ల **'శ్వాస మీద ధ్యాస'** అనే ప్రస్తావనే ఉంటుంది.

ఒకటే చెప్తున్నాను మీకు నచ్చింది చేయడం కాదు కష్టమైనా (నిజంగా ధ్యానం కష్టం కూడా కాదు) లాభం కలిగించేదే చేయాలి. మరి భీమవరం మూడు రోజుల క్లాసులకి ఇంట్లో అందరూ ఎన్నో పనులు, బాధ్యతలు ఉన్నా, అవన్ని ప్రక్కన పెట్టి రావడానికి ఎంత కష్టపడుతున్నారు? ఎంత శ్రమ అయినా సరే వస్తున్నారు. ఇక్కడ కూడా ఎంతో కష్టపడుతున్నారు. మరి ఈ కష్టం

వ్యర్థం కాకూడదు. మీరు పడిన కష్టానికి ఫలితం పొంది తీరాలి, మీ భవిష్యత్తు మీరు అనుకున్నట్టు మారాలి.

సరైన ధ్యానంతో అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస"తో మీరు పొందనిదంటూ ఏది లేదు అని పత్రి గారు చెప్పారు. అందుచేత పత్రి గారు బోధించినటువంటి **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యానం చేసినవారు ఎంతో బుద్ధి వికసింప చేసుకుంటున్నారు, జ్ఞానం పొందుతున్నారు. ఖచ్చితంగా వారు కర్మలను రహితం చేసుకోవడమే కాదు మోక్షాన్ని కూడా పొందగలుగుతారు, జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు, ఎన్నో జన్మలు తగ్గించుకుంటారు కూడా.

ఆలోచించండి! అసలు ఈ జన్మలోనే ఎన్ని పాట్లు పడుతున్నారు? ఎంత అశాంతికి గురవుతున్నారు? ఎన్ని సమస్యలు ఎదుర్కుంటున్నారు? ఒక్కో సందర్భం లో ఈ జీవితం నరకంగా కూడా అనిపిస్తుంది. అందుచేత తెలివైన వారు ఈ జన్మలు తగ్గించుకోవడానికి చూడాలి. జన్మలు తగ్గాలి అంటే జన్మ లేని స్థితి పొందాలి. జన్మ లేని స్థితికి రావాలంటే? కర్మలన్నీ దగ్ధం చేసుకోవాలి. కర్మలన్నీ రహితం అవ్వాలి అంటే? జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి అంతేకానీ కర్మ విపాక ధ్యానం చేస్తే కర్మలు రహితం కావు.

అందుకే కృష్ణ భగవానుడు స్పష్టంగా "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం" అని చెప్పాడు. మరి ఆ జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది? సత్యాన్ని ఆశ్రయించిన వారికే వస్తుంది. కనుక ముందు సత్యాన్ని ఎలా ఆశ్రయించాలి? అసలు సత్యం అంటే ఏమిటి? అన్నది తెలుసుకోవాలి. సత్యం అంటే నిత్యమైనది, శాశ్వతమైనది, ఎల్లప్పుడూ ఉండేది, మార్పు చెందనిది, కాలాలు మారినా, యుగాలు మారినా మారనిది. అలాంటిది ఈ సృష్టిలో ఒక్కటే ఒకటి ఉంది అదే భగవంతుడు, ఆయన్నే పరబ్రహ్మ అంటారు. ఆ పరబ్రహ్మే సమస్త జీవుల్లోనూ, మానవుల్లో వున్నటువంటి ఆత్మ, ఆ ఆత్మే సత్యం. ఆ ఆత్మను ఆశ్రయించే మార్గమే పత్రి గారు బోధించిన, బుద్ధుడు బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

అందుకే పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానమే సరైన ధ్యానమని తెలుసుకోండి.

# సరైన ధ్యానం చేయాలి, చేయించాలి

పత్రి గారు తన 18 ఆదర్శ సూత్రాల్లో మొట్టమొదటి సూత్రంగా సరైన ధ్యానం చేయాలి, చేయించాలి అని చెప్పడం జరిగింది.

ఆ సందర్భంగా పత్రి గారు ఏమన్నారంటే? బుద్ధుడు తన అష్టాంగ మార్గంలో 8వ పాయింట్‌గా సరైన ధ్యానం అని చెప్పాడు. బుద్ధుడి కాలంలోనే రకరకాల ధ్యానాలు ఉన్నాయి కాబట్టే ఆయన అలా చెప్పాడు అని పత్రి గారు చెప్పారు. బుద్ధుని సమయంలోనే కాదు ప్రస్తుతం కూడా రకరకాల ధ్యానాలు కోకొల్లలుగా వచ్చాయి.

అందుచేత సరైన ధ్యానం "ఆనాపానసతి" గురించి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. పత్రి గారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చెప్పినా కూడా ఆయన ఎందుకు మ్యూజిక్ పెట్టి చేయిస్తున్నారు? అనే సందేహం ఎంతోమందిలో ఉంది. ఆయన చెప్పింది చెయ్యాలా? చేసింది చెయ్యాలా? అని ఎంతో మందిలో గందరగోళం నెలకొని ఉంది. ఆ గందరగోళం తొలగించే ప్రయత్నమే మనం చేస్తున్నాం.

ఎందుచేతనంటే పత్రిగారు అపార శక్తివంతులు, అపార జ్ఞాన సంపన్నులు, ఎన్నో జన్మల అనుభవం ఉన్నవారు, అవతార పురుషులు. మరి అలాంటి స్థాయిలో ఉన్నవాళ్ళు చెప్పింది చేయాలి కానీ చేసింది చేయకూడదు. ఎవరైనా సరే లాభం పొందాలి అంటే **'సద్గురువుల పదాలు పట్టుకోవాలి, కానీ వారి పాదాలు కాదు. వారి చేతలు శిష్యులకి అనవసరం'.**

ఆ స్థాయిలో ఉన్నవారు ఎప్పుడు, ఏం చేస్తారో ఎవరికీ అర్థం కాదు. ఒకే విషయం మీద వారి సమాధానాలు చూస్తే ఒక్కొక్క సందర్భంలో ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. ఆయనను అనుసరిస్తూ ఆయన మాటలు వింటూ ఉంటే, ఈయన ఇన్ని రకాలుగా చెప్తున్నారేంటి! అని వినేవారికి పిచ్చెక్కి పోతుంది,

ఇదే బుద్ధుని జీవితంలో జరిగింది.

ఒకసారి బుద్ధుడు, ఆయన ప్రియ శిష్యుడైనటువంటి ఆనందుడితో కలిసి ప్రయాణం చేస్తున్నారు. అప్పుడు వాళ్ళకి ఒక ఆసామి ఎదురై ఏమన్నాడంటే? దేవుడు లేడని అనుకుంటున్నాను అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు దేవుడు లేకపోవడం ఏమిటయ్యా? దేవుడు లేకపోతే ఇవన్నీ ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయి? ఎలా ఏర్పడ్డాయి? ఇవన్నీ ఎలా జరుగుతున్నాయి? అని బుద్ధుడు అన్నాడు, అప్పుడు ఆ ఆసామి ఆలోచనలో పడ్డాడు.

మళ్లీ అక్కడి నుంచి కొంత దూరం వెళ్ళాక ఇంకొక ఆసామి ఎదురయ్యాడు. బుద్ధుడితో వాడేమన్నాడంటే? దేవుడు ఉన్నాడని నేను అనుకుంటున్నానండి అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు దేవుడు ఎక్కడున్నాడయ్యా? ఉంటే చూపించు. ఉంటే కనపడాలిగా? ఎందుకు కనపడడు? ఉన్నాడని ఎలా చెప్పగలవు? అన్నాడు. అనేసరికి వాడు కూడా ఆలోచనలో పడ్డాడు.

బుద్ధుడు, ఆనందుడు అలా ప్రయాణమై ఓ గ్రామం చేరుకున్నారు. అక్కడ ఇంకొక ఆసామి ఎదురయ్యాడు. ఆయన ఏమన్నాడంటే? దేవుడు ఉన్నాడో! లేదో! అర్థం కావట్లేదండి అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు వాడికి ఏమీ సమాధానం చెప్పకుండా వెళ్ళిపోయాడు.

ఆ రాత్రి వారిద్దరూ ఓ సత్రంలో దిగారు. బుద్ధుని సమాధానాలు విన్న ఆనందునికి పిచ్చెక్కిపోయింది. ఒకటే విషయం గురించి బుద్ధుడు ఇన్ని రకాల సమాధానాలు చెప్పాడేంటి? అని అర్థం కాలేదు. అప్పుడు బుద్ధుడిని అడిగాడు. ఏమండీ ఒకే విషయం గురించి ఇన్ని రకాలుగా చెప్పారు నాకేమీ అర్థం కాలేదు అని అన్నాడు.

అప్పుడు బుద్ధుడు ఏమన్నాడంటే? మొట్టమొదట మనకు కనిపించిన వాడు దేవుడు లేడు అనే నిర్ణయానికి వచ్చేసాడు. వాడు ఇంకేమి ఆలోచించడు, ఇంకేమి ప్రయత్నించడు, ఇంకేమీ తెలుసుకోలేడు, ఇంకేమీ ఎదగడు. అందుకే

నేను వాడికి అలా చెప్పాను.

అలాగే రెండోవాడు దేవుడు ఉన్నాడు అనే నిర్ణయానికి వచ్చేసాడు. అందుకే వాడికి లేడని చెప్పాను, వాడు మళ్లీ ఆలోచనలో పడ్డాడు.

మూడో వాడు దేవుడు ఉన్నాడా? లేడా? అనే సంశయంలో ఉన్నాడు, గందరగోళంలో ఉన్నాడు, దాని మీద ఆలోచించి తెలుసుకోవాలనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. అందుచేత వాడికి నేనేమీ చెప్పలేదు అని బుద్ధుడు ఆనందుడితో చెప్పాడు.

అప్పుడు ఆనందుడికి అర్థమయింది. గొప్పవారి మాటలు, గొప్పవారి చేతలు అర్థం చేసుకోవడం సామాన్యులకు అర్థం కాదు అని. అలాగే పత్రి గారు కొన్ని సందర్భాల్లో నాతో కూడా అనడం జరిగింది. **"నేను మీకెవరికీ అర్థం కానయ్యా అన్నారు".** దాని అర్థం ఆయన మాటలు కానీ, ఆయన చేతలు కానీ ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరని తెలుసుకోవాలి. ఆయన అంత గొప్ప స్థితిలో వున్నాడు, అంత గొప్ప జ్ఞానం ఉన్నవాడు అని అర్థం చేసుకున్నాను.

ఏదో కొద్ది పాటి జ్ఞానం ఉన్నా, జ్ఞానం లేకపోయినా ఆయన అర్థం కాడు. ఆయన మాటలకి, చేతలకి సంబంధం లేకుండా ఉంటే ఆయన్ని, ఆయన పనులను ఎవరు అర్థం చేసుకోగలరు? ఎవ్వరూ అర్థం చేసుకోలేరు. అలాగే ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని చెప్పి ఆయన వెళ్ళిన చోటల్లా మ్యూజిక్ పెట్టి చేయిస్తూ ఉంటే ఏది కరెక్టో ఎవరికి అర్థమవుతుంది?

ప్రస్తుతం మన సొసైటీలో ఇదే అర్థం కాకుండా ఉంది. ఈ ధ్యానం లోకి వచ్చిన వాళ్ళు **"ఆయన చెప్పింది కరెక్టా? ఆయన చేయించేది కరెక్టా?"** అన్నది నిర్ణయించుకోలేక పోతున్నారు. ఇక్కడ గమనిస్తే పత్రి గారి చేతలు కూడా బుద్ధుడి చేతల్లాగే ఉన్నాయి.

పత్రిగారు 15 ఏళ్ళ క్రితం పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలోని ఒక ఊరికి క్లాస్ కి వెళ్ళారు. ఆ క్లాస్ అయిపోయిన తర్వాత ఆయన ఆ ఊర్లో ఆర్గనైజర్

ఇంటికి వెళ్ళారు. ఆయనతో పాటు ఎప్పుడూ కొంతమంది ఉంటారు, మేము కూడా వెళ్ళాం. ఆయనతో పాటు మేము కూడా కొంతమంది కూర్చున్నాం, కొంతమంది చోటులేక నిలబడ్డారు.

అప్పుడు ఆ ఇంటి ఆసామి ఒక గ్లాస్ తో మంచి నీళ్లు పట్టుకొచ్చి పత్రి గారి ఎదురుగుండా టేబుల్ మీద పెట్టాడు. పత్రి గారు ఏమి చేశారంటే? ఆ నీళ్ళ గ్లాస్ ని తీసుకొని అక్కడే ఎదురుగుండా ఉన్న ఒకడి మొహం మీద ఆ నీళ్లు విసిరేశారు. ఆయన చేసిన ఆ పని చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క రకమైన ఆలోచన? వాడేం తప్పు చేశాడు? ఎందుకు ఈయన ఇలా చేశారు? ఇంకొకడు ఏదో చేసి ఉంటాడు లేకపోతే ఎందుకలా చేస్తారు? ఇంకొకడు వాడు ఇప్పుడు కాదు ఎప్పుడో చేసి ఉంటాడు, అని ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క రకంగా ఆలోచనలో పడిపోయారు.

కాసేపు ఆగాక పత్రి గారు అన్నారు ఈ పని నేను ఎందుకు చేశానో మీలో ఎవరైనా చెప్పగలరా? అని. ఏం చెప్తే ఏమవుతుందో అని ఎవ్వరూ మాట్లాడలేదు, ఆ నీరు పోయించుకున్నవాడు కూడా ఏమీ చెప్పలేకపోయాడు. కాసేపు ఆగాక పత్రి గారు నేను చెప్పనా? అన్నారు. చెప్పండి సార్ అని అందరూ అన్నారు. వాడి మీద నీళ్లు ఎందుకు పోశానో నాకు తెలుస్తుంది గానీ, ఇంకెవరికీ తెలియదన్నారు. నేను చేసే పనులకి కారణం నాకే తెలుస్తుంది కానీ ఇంకెవరికీ తెలియదు అని అప్పుడే సందేశం ఇచ్చారు.

అంటే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాసే" సరైన ధ్యానం అని చెప్తూ మ్యూజిక్ పెట్టి ఎందుకు చేయించారు? అన్నదానికి సమాధానం ఆయనే చెప్పగలరు తప్ప ఇంకెవరు చెప్పలేరు. అందుచేత కాస్త మనం మన బుద్ధిని ఉపయోగించి **"గొప్పవాళ్ళు చెప్పింది చేయాలి కానీ, చేసింది చేయకూడదు"** అని తెలుసు కోవాలి.

మీరు కాస్త గమనించండి. మీరు పత్రిగారు బోధించినట్టు ఈ

అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని బోధిస్తే పత్రిగారిలా అవుతారా? లేకపోతే పత్రిగారిలా గడ్డాలు, మీసాలు పెంచుకొని, కుర్తా పైజాము వేసుకొని, ఫ్లూటు వాయిస్తే పత్రి గారు అయిపోతారా? అంటే ఖచ్చితంగా చెప్పొచ్చు ఆయన చెప్పినట్టుగా, ఆయన బోధించినట్టుగా జ్ఞానాన్ని బోధిస్తేనే గౌరవిస్తారు కానీ, ఆయనలా వేషం వేసుకుంటే ఎవరూ గౌరవించరు.

కృష్ణుడిలా వేషం వేసుకుంటే మీరు కృష్ణుడు అయిపోతారా? ఆంజనేయస్వామిలా ఒక తోక పెట్టుకొని, ఒక గద భుజం మీద వేసుకుంటే ఆంజనేయ స్వామి అయిపోతారా? అలా వేషం వేసుకుంటే పగటి వేషగాళ్ళు అంటారు. వారిలా వేషం వేసుకున్నంత మాత్రాన ఆ శక్తులూ రావు, ఆ జ్ఞానమూ ఉండదు.

అందుచేత అంతటి గొప్పవారు **"చెప్పింది చేయాలి కానీ, చేసింది చేయకూడదు".** అందుచేత పత్రి గారు చెప్పినటువంటి 'శ్వాస మీద ధ్యాస" ఆచరించినవాడు పత్రిగారి స్థాయికి ఎదుగుతాడు, పత్రి గారిలా జ్ఞానం సంపాదించుకుంటాడు అని తెలుసుకోవాలి.

ఇప్పుడు మన సొసైటీలో ఉన్నటువంటి సందేహం ఏమిటి అంటే పత్రి గారు ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని చెప్తున్నారు కరెక్టే కానీ, ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఫ్లూట్ వాయిస్తూ ధ్యానం చేయిస్తారు, మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయిస్తారు. ఎందుకు చేయిస్తారు? అనేటటువంటి సందేహం మాత్రం వుంది.

అందుచేత ఇంకా వివరంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

# ఆనాపానసతి ధ్యానం గురించి పత్రీజీ వివరణ

నేను చాలా రాష్ట్రాలు తిరుగుతున్నాను, ఎన్నో పట్టణాలకి, ఎన్నో చోట్లకి వెళ్తున్నాను. వెళ్ళడమే కాదు పత్రి గారు మనకి బోధించినటువంటి అద్భుతమైన సాధన అంటే మానవుడు మాధవుడిగా ఎదగగలిగే సాధన 'ఆనాపానసతి' దాన్నే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అని పత్రి గారు మనకు చెప్పిన దాని గురించి అందరికి చెప్తున్నాను.

ఎందుచేతనంటే దాని మీద ఒక రకంగా నేను ఎంతో అధ్యయనం చేశాను. ఆ విషయాలే మన జూమ్‌లో చెప్తున్నాను, మన మూడు రోజుల క్లాసులో కూడా చెప్తున్నాను. నేను వెళ్ళిన దగ్గర చెప్తుంటే చాలా మంది వింటున్నారు. కానీ, చాలా చోట్ల ఎన్నో రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తున్నారు.

గైడింగ్ ధ్యానం కాదు అని చెప్తే ఒక రకంగా ఒప్పుకుంటున్నారు. కాని మ్యూజిక్ పెట్టి చేయించేవారు అంగీకరించట్లేదు, ఒప్పుకోవట్లేదు. దానికి ముఖ్య కారణం ఏం చెప్తున్నారంటే? పత్రి గారు చేయించారు కదా? అంటున్నారు. సీనియర్ మాస్టర్లు కూడా అదే చెప్తున్నారు. ఒకవేళ మన వాళ్ళు గానీ, లేకపోతే అక్కడ విన్నవాళ్ళు గానీ అడుగుతుంటే ఇదే మాట చెప్తున్నారు. పత్రి గారే చేయించగా లేనిది మీరు ఎవరు? అంటున్నారు.

కొంతమంది చెప్పింది వింటున్నారు, కాని నేను వెళ్ళిన తర్వాత మ్యూజిక్ పెట్టే చేస్తున్నారు. ఇక్కడ ఏమైందంటే నేను, అమ్మ ఇచ్చే గైడెన్స్ వల్ల, ఈ మార్నింగ్ జూమ్‌లో ప్రాక్టీస్ వల్ల, ఈ మూడు రోజుల క్లాస్ వల్ల మీలో ఎంతో మంది మంచి మాస్టర్లుగా ఎదిగారు, ఎంతో జ్ఞానం సంపాదించు కున్నారు, క్లాసులు బాగా చెప్తున్నారు.

ఈ మ్యూజిక్‌తో, మాటలతో, పాటలతో, ఈ సంకల్పాలతో చేసే ధ్యానాలు అసలు ధ్యానాలు కావు, "శ్వాస మీద ధ్యాసే" అసలైన, సరైన ధ్యానము

అని మీరు చెప్తూ ఉంటే చాలా మంది అర్థం చేసుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు మీకున్న పరిధిలో కొంతవరకు వివరిస్తున్నారు కానీ అక్కడున్న సీనియర్ మాస్టర్స్‌ని ఒప్పించే స్థాయిలో మీరు లేకపోవడం వల్ల అక్కడ చాలా ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నాయి.

చూస్తే ఎక్కడికి వెళ్ళినా మ్యూజిక్ పెట్టి చేయిస్తున్నారు. నేను మొన్న కర్ణాటక వెళ్ళినప్పుడు ఒకచోట నా క్లాస్‌కి ఈ కారణం తోటే కొంతమంది రాలేదు. ఆ.. ఆయన పత్రి గారు చేయించేది చెప్పడు అన్నారు. కాని అక్కడికి వచ్చి విన్నవాళ్ళంతా మీరు చెప్పింది కరెక్టు అన్నారు, అంగీకరించారు, ఇకనుంచి ఇదే చేస్తామన్నారు. ఆ రోజు రోజంతా కూడా దాని మీదే చెప్పాల్సి వచ్చింది, వారికి వున్న ఎన్నో సందేహాలు నివృత్తి చేయవలసి వచ్చింది.

అక్కడే కాదు ఇండోర్‌లో త్రీ డేస్ క్లాస్ పెడితే అక్కడ కూడా 100 మందికి పైనే చాలా ప్రాంతాల నుంచి వచ్చారు. ఒక రోజంతా దీని మీదే చెప్పాల్సి వచ్చింది, వాళ్ళు ఎన్నో సందేహాలు వ్యక్తం చేశారు, అన్నీ క్లారిఫై చేసేసరికి దరిదాపుగా రెండు రోజులు పట్టింది. ఇంక అక్కడ సబ్జెక్ట్ చెప్పడానికి సమయం లేదు. ఏ రకమైన పరిస్థితి వచ్చింది అంటే ఎంతో వివరించాల్సి వచ్చింది.

మన సొసైటీ పరిస్థితి ఎలా వుందంటే ఎక్కువ మంది ఏది చేస్తే అదే కరెక్టేమో అన్నట్టుగా వుంది. ఎందుచేతనంటే పత్రిగారు స్పష్టంగా చెప్పారు. **"రకరకాల ధ్యానాలు లేవు, వున్నది ఒక్కటే ధ్యానం అదే శ్వాస మీద ధ్యాస అన్నారు".**

ఇది అర్థమయ్యేందుకు ఒక కథ చెప్తాను... పూర్వకాలంలో ఒక ఆసామి ప్రక్క ఊరి సంతలో పాల కోసం ఒక మేకను కొని వాళ్ళ ఇంటికి తీసుకెళ్తున్నాడు. దారిలో నలుగురు దొంగలు ఏదో ఒక రకంగా ఆ మేకను కొట్టేయాలి అనుకున్నారు. వాళ్ళు ఏమి చేశారంటే? నలుగురు కూడబలుక్కుని

ఈ ఆసామి వెళ్ళే దారిలో ఒక్కొక్కరు ఫర్లాంగు దూరంలో నిలబడ్డారు.

ఆ మేకను తీసుకొని ఆ ఆసామీ వస్తూ ఉంటే మొట్టమొదటి దొంగ ఎదురయ్యాడు. వాడు ఏమన్నాడంటే! ఏమండీ విచిత్రంగా వుంది మీరు ఊర కుక్కను తీసుకెళ్తున్నారేంటి? అన్నాడు. వీడు కొంచెం ఆశ్చర్య పోయాడు కానీ గట్టిగానే చెప్పాడు. పిచ్చోడా నేను దేనిని తీసుకెళ్తున్నానో నాకు తెలియదనుకున్నావా? ఇది కుక్కో... మేకో నాకు తెలుసులే అన్నాడు. సరేనండీ నేను చెప్పడం చెప్పాను మీ ఇష్టం అన్నాడు.

మళ్ళీ ఒక ఫర్లాంగు వెళ్ళేసరికి రెండో దొంగ ఎదురయ్యాడు. వాడు నవ్వుతూ మీరు ఊర కుక్కను తీసుకెళ్ళడమేంటి? దాన్ని మీరు ఎందుకు తీసుకెళ్తున్నారో నాకు అర్థం కాలేదు అని చెప్పి అన్నాడు. ఈ లోపల ఆసామీ కొంచెం సందేహించాడు. వాడూ అలాగే అన్నాడు, వీడూ అలాగే అంటున్నాడు ఇంతకీ ఇది కుక్కా? మేకా? అని దాని వంక చూసాడు. చూస్తే అది మేకే. అందుచేత చాలు చాల్లేవయ్యా వెళ్ళు! నువ్వేంటి నాకు చెప్పేది. అది మేకో, కాదో నాకు తెలియదా? అని గట్టిగా మాట్లాడేసరికి మీ ఇష్టమండీ నేను చెప్పాల్సింది చెప్పాను అని చెప్పి వాడూ వెళ్ళిపోయాడు.

ఇంకో ఫర్లాంగు దూరం వెళ్ళేసరికి ఇంకొక దొంగ ఎదురయ్యాడు. వాడు ఏమన్నాడంటే నవ్వుతూ మీ లాంటి వారు కుక్కల్ని తీసుకెళ్ళడం ఎక్కడా చూడలేదు. మీరేంటి పిచ్చోడిలా తయారయ్యారు, ఊర కుక్కని తీసుకెళ్తున్నారు. మీకు కుక్కలు తప్ప ఇంకేమి దొరకవా? అని అన్నాడు. అప్పుడు వీడికి మరీ సందేహం వచ్చేసింది. మొదట్లో వాడు కుక్కన్నాడు, ఇంకొకడూ కుక్కే అన్నాడు, వీడూ కుక్కే అంటున్నాడు. ఏమిటి ఇంతకీ నేను తోలుకెళ్ళేది కుక్కనా? మేక అనుకున్నానే! సంతలో ఏమన్నా పొరబాటున మేక బదులు కుక్కను కొన్నానా? ఇలా ఎన్నో ఆలోచనలు మొదలయ్యాయి. ఇంతమంది అంటుంటే వీడికీ సందేహం వచ్చింది. కానీ దాని వంక చూసి, దాన్ని పట్టుకుని కాదు కాదు

ఇది మేకే అని నిర్ధారణకి వచ్చాడు.

చాల్లేవయ్యా ఆ మాత్రం నాకు తెలియదా! నన్ను అంత తెలివి తక్కువ వాడిలా చూస్తున్నావు. మీరంతా పిచ్చోళ్ళలా ఉన్నారు, నీ దారి నువ్వు చూసుకో అని వాడిని కూడా దబాయించాడు. సరే మీ ఇష్టం మీరు ఏది పట్టుకెళ్తే నాకేంటి అన్నాడు.

మళ్ళీ ఇంకో ఫర్లాంగు వెళ్ళేసరికి నాలుగో దొంగ ఎదురయ్యాడు. వాడు గట్టిగా నవ్వుతూ ఈ ప్రపంచంలో ఇలాంటి పిచ్చోళ్ళు కూడా ఉంటారా? ఊర కుక్కను తోలుకెళ్ళడం ఏమిటి? అని నవ్వడం మొదలుపెట్టాడు. ఆ మాత్రం తెలియదా! ఇంత తెలివి తక్కువవారేంటండి మీరు అన్నాడు.

ఇంక వీడికి పిచ్చెక్కిపోయింది, బుర్ర తిరిగిపోయి అనుకున్నాడు... ఇంతమంది చెప్తూ ఉంటే ఇది మేక ఎలా అవుతుంది? కుక్క కాబట్టే ఇంతమంది కుక్క కుక్క అంటున్నారు. ఇది మేక అయితే ఎందుకు అంటారు? ఒకడు కాకపోతే ఒకడైనా అనాలి కదా? అందరూ అదే అంటున్నారు! అయితే నా అభిప్రాయమే తప్పన్నమాట... నేనేదో మేక అనుకున్నాను అని ఈ ఊర కుక్క నాకెందుకు? నేనేం చేసుకుంటాను? అని ఆ మేకను వదిలేసి వెళ్ళిపోయాడు, ఆ నలుగురు దాన్ని తీసుకెళ్లి పంచుకున్నారు.

ఇక్కడ ఈ కథ యొక్క నీతి ఏమిటంటే? మేక అయినా కూడా నలుగురు కుక్క కుక్క అనగానే చివరికి మేక కుక్క అయిపోయింది. అది మేకా?కుక్కా? అని అర్థం కాని స్థితిలో అంత తెలివైన వాడైనా తెలివితక్కువాడు అయిపోయాడు. అంటే 10 మంది ఏది అంటే అదే నిజమేమో అనేటటువంటి పరిస్థితి వచ్చింది.

ఇప్పుడు క్లాసులు చెప్పే మీ పరిస్థితి కూడా అలా అయిపోతుందేమో అని చెప్తున్నాను. ఆ ఆసామి లాగే మీరు కూడా **'ఆనాపానసతి' అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానమే సత్యము,** ఇదే అసలైన ధ్యానము, దీని వల్లే లాభాలు

వస్తాయి,  ఇంతకన్నా దేని వల్ల లాభం రాదు, మిగతావన్నీ అసత్యాలు, వాటి వల్ల ఏమి ఉపయోగం లేదు అని మీరంతా చెప్తూ..  ఉంటే ఎక్కడ చూసినా మ్యూజిక్ చేస్తూ వుంటే మీకే సందేహం రావచ్చు.

అరే ఆ ఊరికి వెళ్ళినా అలాగే అంటున్నారు, ఈ ఊరికి వెళ్ళినా అలాగే అంటున్నారు, ఎక్కడ చూసినా అలాగే అంటున్నారు, అలాగే చేస్తున్నారు అని  సందేహించవచ్చు. ఒకవేళ వెళ్ళినా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' సరైన ధ్యానం అని చెప్పడం మానేసి ఇంకేదో చెప్పుకుంటే వదిలిపోతుంది అనేటటువంటి అభిప్రాయం కూడా మీలో కొంతమందికి కలిగితే కలగొచ్చు.

అటువంటి అభిప్రాయం కలగకుండా నేను సత్యం అనుసరిస్తున్నాను, ఎంతమంది ఏమనుకున్నా సరే నేను తెలుసుకున్నది సత్యం అన్న దృఢమైన అభిప్రాయంతో మీరు ఉన్నట్లయితే మీ జన్మ ధన్యం చేసుకుంటారు, సార్ధకం చేసుకుంటారు.

ఇటువంటి పరిస్థితిలో సత్యాన్ని అనుసరించడం అంటే అంత తేలిక కాదు. అందుచేత  మీలో ఉన్న సందేహాలన్నీ తొలగించుకోండి, మీరు పట్టుకున్నది సత్యం. పత్రి గారు చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు. **'సత్యమేవ జయతే!'** అని. అంటే ఎప్పటికైనా సత్యమే జయిస్తుంది, అసత్యం అపజయం పాలవుతుంది అని చెప్పారు. మరి సత్యం అంటే ఏమిటి? ఆత్మే సత్యం, సృష్టిలో ఉన్నదే సత్యం, సత్యం నుంచే అన్నీ ఏర్పడ్డాయి.

అసత్యం ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది, కానీ ఎంతో కాలం ఉండదు, ఉండేది సత్యం. అందుచేత వుండేదాన్ని పట్టుకోవాలి, సత్యాన్ని పట్టుకున్నవాడే జ్ఞానవంతుడు అవుతాడు, దుఃఖం నుంచి బయట పడతాడు,  సత్యాన్ని ఆశ్రయించకపోతే అజ్ఞానంలోనే ఉంటాడు, అజ్ఞానంలో ఉన్నవాడు దుఃఖంలోనే వుంటాడు. మనమంతా దుఃఖం నుంచి బయట పడడానికే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.

మన అదృష్టం కొద్దీ పత్రిగారు పరిచయమై ఈ సత్యాన్ని మనకి చెప్పడం వల్ల మనం దాన్ని అనుసరిస్తూ ప్రాక్టికల్ గా మన దుఃఖాలను తొలగించుకొని, ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా మనం వాటిని లెక్క చేయకుండా ఆనందంగా జీవిస్తున్నాం. కానీ సమాజం చూస్తే విరుద్ధంగా ఉంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో సత్యంలో కొనసాగడం అంటే అంత తేలిక కాదు.

కోట్ల మందిలో మనం కొద్దిమంది మాత్రమే! ఏ మారుమూలకు వెళ్లినా మ్యూజిక్కే. నేను నార్త్ వెళ్తే పాపం అక్కడ ఎవరికీ తెలియదు కాబట్టి మ్యూజిక్, గైడింగ్ చేస్తున్నారు, ఇటు కర్ణాటక వెళ్ళినా అలాగే వుంది. ఆంధ్రాలోనూ, తెలంగాణాలోనూ ఎక్కువ శాతం అలానే వుంది.

వెళ్ళిన చోట అడిగితే పత్రిగారు యజ్ఞాల్లో మ్యూజిక్ పెట్టే చేయిస్తున్నారు కదా? అంటారు. పి.ఎం.సి.లో గైడింగ్ చేయిస్తున్నారు కదా? అంటారు. ఏం చెప్పాలో అర్థం కాదు. ఇప్పుడు ఎలా తయారైందంటే! మీరేమో మేము రాఘవరావుగారి శిష్యులము అని చెప్పుకోవడానికి ఎంతో గర్వంగా ఫీల్ అవుతున్నారు. కానీ మీరు “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం చెప్తే ఓహో వీళ్ళు రాఘవరావు గారి శిష్యులు అందుకే మ్యూజిక్ వద్దు అంటున్నారు అనే పరిస్థితి వచ్చింది.

ఒకటే చెప్తున్నాను ఎవ్వరు ఏమైనా అనుకోనివ్వండి, ఏమైనా చెప్పనివ్వండి, మనం పట్టుకున్నది సత్యం. ఎన్నో కోణాల నుంచి, ఎన్నో రకాలుగా, ఎన్నో ఉదాహరణలతో చెప్పుకున్నాం. ఆత్మ తప్ప సృష్టిలో ఏదీ శాశ్వతం కాదు. ఆత్మనే మనం ఆశ్రయించాం, మనమూ ఆత్మలమే, సృష్టిలో ఉండేది ఆత్మే, గొప్ప గొప్ప వాళ్ళు చెప్పింది అదే. అందుకే రమణ మహర్షి నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో అన్నారు.

మరి సత్యం చెబుతుంటే ఎందుకు ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది అంటే! ఇది సృష్టిలో సహజం. పాజిటివ్ ఎంత ఉంటుందో! సృష్టిలో నెగిటివ్ కూడా

దానికంటే ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఆ నెగిటివ్‌ని లెక్క చేయకుండా పాజిటివ్‌లో ప్రయాణం చేయగలిగిన వాడు చాలా గొప్పవాడు. ఆ నెగిటివ్ లో కొట్టుకు పోతే నష్టపోయేది మీరే, దీనివల్ల మళ్లీ ఎన్నో జన్మలు ఎత్తవలసి వస్తుంది.

భవిష్యత్తులో ప్రతి ఒక్కరు "శ్వాస మీద ధ్యాస" యొక్క గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుంటారు, అర్థం చేసుకుంటారు. ఖచ్చితంగా మార్పు వస్తుంది, మంచి రోజులు వస్తాయి. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పట్టుకున్న బుద్ధుడు గాని, పత్రి గారు గాని ఎంత గొప్పవారయ్యారు?

ఈ గైడింగ్‌లు, మ్యూజిక్‌లు, ఇవన్నీ లాక్డౌన్ టైమ్ నుంచే మొదలయ్యాయి. భీమవరం 3 రోజుల ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరంలో నిశ్శబ్దంగా, ఎంతో క్రమశిక్షణగా 22 సంవత్సరాల నుంచి "శ్వాస మీద ధ్యాస" చేయిస్తున్నాం కాబట్టి పర్వాలేదు. మరి పత్రి గారు పబ్లిక్ మీటింగ్ పెట్టినప్పుడు కొత్తవాళ్ళు ఎంతో మంది వస్తారు. వాళ్ళకి క్రమశిక్షణతో ఎలా చేయాలి అన్నది తెలియదు. ఆ డిస్టర్బెన్స్‌లో ధ్యానంలో కూర్చోవడం అంటే కష్టమైన పని. అందుచేత కొత్తవాళ్ళని ఒక గంట కూర్చోబెట్టడం కోసం అక్కడ పత్రిగారు చేయిస్తే చేయించొచ్చు, ఆయన ఎక్కడికి వెళ్ళినా క్రొత్తవారు తప్పని సరిగా వుంటారు.

అది పట్టుకుని ఇంటి దగ్గర ఎవరికి వాళ్ళు మ్యూజిక్ పెట్టుకునే చేసుకుంటే అంతకన్నా తెలివి తక్కువతనం ఏమీ లేదు. ఇక్కడ ధ్యానం చేయడమే ప్రధానం కాదు, ధ్యానం ద్వారా ఎన్నో లాభాలు సంపాదించుకోవాలి? ఎంతో జ్ఞానవంతులు అవ్వాలి. ఆలోచించండి! సరైన ధ్యానం చేయకపోతే శక్తి రాదు, శక్తి రాకపోతే గుణం మారదు, గుణం మారకపోతే బుద్ధి వికసించదు, బుద్ధి వికసించకపోతే జ్ఞానం ఉదయించదు, జ్ఞానం ఉదయించకపోతే కర్మలు రహితం కావు, కర్మలు రహితం కాకపోతే జన్మ లేని స్థితి రాదు, జీవిత లక్ష్యం సాధించలేరు అని అర్థం చేసుకోవాలి.

# పత్రిగారి పుస్తకాలు చదవాలి

పత్రి గారి ద్వారా మనం పొందిన అద్భుతమైన ధ్యానం "ఆనాపానసతి". దాన్నే తెలుగులో "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటారు. ఇది బుద్ధుడు బోధించిందే. ఇప్పుడు దీని ద్వారా ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మన ద్వారా ఫాలో అవుతున్న వాళ్ళు వందల మంది అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని పొందగలిగారు, జీవితాన్ని ఎంతో మార్చుకున్నారు, గొప్పవాళ్ళు కాగలిగారు.

కానీ పత్రి గారు నిష్క్రమించిన తర్వాత ఎన్నో వేల మంది క్రొత్తవారు ఈ మార్గంలోకి రావడం జరిగింది. వాళ్ళెవ్వరికీ పత్రి గారితో పరిచయం కానీ, సాన్నిహిత్యం కానీ, పత్రి గారి యొక్క జ్ఞానం మీద అవగాహన కానీ లేదు. ఎందుకంటే వీళ్ళు పత్రి గారి సందేశాలు వినలేదు, ఆయన పుస్తకాలు చదవలేదు. దాని వల్ల వాళ్ళకి ఈ ధ్యానం మీద, జ్ఞానం మీద సరైన అవగాహన లేదు.

ఎవరి దగ్గర అవకాశం ఉంటే వాళ్ళ దగ్గర ఈ ధ్యానం చేస్తున్నారు, వాళ్ళు ఏది బోధిస్తే అది, ఏది చెప్తే అదే కరెక్టు అనే భావంలో ఉన్నారు. కానీ పత్రి గారు మనకి చాలా స్పష్టంగా సరైన ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని, అది తప్ప ఇంకే ధ్యానం చేసినా మీరు జ్ఞానపరంగా ఎదగలేరు అని "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల పొందే లాభాలు వేరే ఏ ధ్యానం చేసినా పొందలేరు అని చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

ఇక్కడ గమనిస్తే పత్రి గారు చెప్పడమేమో ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని చెప్పారు. కానీ చేయించడమేమో మ్యూజిక్ పెట్టి చేయించారు. దానివల్ల చాలామంది వినేవాళ్ళే కాదు, చెప్పేవాళ్ళు కూడా గందరగోళ పడుతున్నారు.

మరి వాళ్ళు కొంచెం పత్రిగారిని గమనించినా, పత్రి గారు చెప్పే

సందేశాలు బాగా అర్థం చేసుకున్నా, ఖచ్చితంగా వాళ్ళకి ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్న సంగతి అర్థమవుతుంది.

మరి మ్యూజిక్ మీద ఎందుకు పెట్టి చేయించారు అనే సందేహం ఉంటుంది. ఇటువంటి సందేహం ఉన్నవాళ్ళు భీమవరం కానీ, మన జూమ్‌లోకి కానీ వచ్చి వాళ్ళ సందేహాన్ని అడిగితే మనం ఖచ్చితంగా నివృత్తి చేస్తాం.

మన ఉద్దేశం ఏమిటంటే? అందరూ లాభం పొందాలి. ఎవ్వరూ నష్టపోకూడదు. నెలలు, సంవత్సరాలు కష్టపడి చేసిన దానికి సరైన ఫలితం పొందాలి. అందరూ ఎదగాలి, అందరూ జ్ఞానవంతులు అవ్వాలి, ప్రతి ఒక్కరూ అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకోవాలి, దుఃఖంలో నుంచి బయట పడాలి అన్నదే మన ఉద్దేశం.

పత్రి గారు ఖచ్చితంగా చెప్పారు **"నీలో కొద్దిపాటి దుఃఖం ఉన్నా, నువ్వు అజ్ఞానంలో ఉన్నట్టే"** అని. అంటే ఎవరైనా సరే దుఃఖం నుంచి పూర్తిగా బయట పడాలి అంటే ఖచ్చితంగా అజ్ఞానం తొలగించుకోవాలి అంటే జ్ఞానం పొందాలి. ఆ జ్ఞానం పొందాలి అంటే సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలి, సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలంటే ఏకైక మార్గం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం తప్ప ఇంక వేరే దారి లేదు.

పత్రిగారు ఒక్క చోట కాదు, ఒక్కసారి కాదు ఎన్నో సందర్భాల్లో ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే "ఆనాపానసతి" యొక్క గొప్పతనాన్ని వివరించడం జరిగింది. మరి సహజంగా ఆయన ఇచ్చిన ఈ సందేశాలన్నీ తెలుసుకోవాలంటే ఆయన పుస్తకాలు బాగా చదవాలి. ఎంత బాగా చదివితే అంత బాగా ఇది అర్థం అవుతుంది.

నేను ఆయన పుస్తకాలు 5, 10 సార్లే కాదు కొన్ని పుస్తకాలు 20, 30 సార్లు కూడా చదవడం జరిగింది. ఇంకా కొన్ని పుస్తకాలు 50 సార్లు కూడా చదవడం జరిగింది. అందువల్లనే నేను ఇంత బాగా పత్రి గారి జ్ఞానాన్ని

అర్థం చేసుకోగలిగాను. అందుచేత అందరికీ నేను విన్నవించేది ఏమిటంటే? తప్పనిసరిగా పత్రిగారి పుస్తకాలన్నీ చదవండి.

మరి పత్రి గారు ఈ "ఆనాపానసతి" యొక్క గొప్పతనాన్ని ఏ ఏ పుస్తకాల్లో, ఏ ఏ సందర్భంలో ఏమేమి చెప్పారో నేను ఈ పుస్తకం ద్వారా అందరికీ వివరిస్తాను.

మీరు పత్రిగారు మ్యూజిక్ పెట్టి చేయిస్తున్నారు కదా? అనే వారిని ఒక ప్రశ్న వేయండి. పత్రిగారు ధ్యానమంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అని చెప్పారా? ధ్యానమంటే మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస అని చెప్పారా? మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస పెట్టండని ఏ పుస్తకంలో చెప్పారని వాళ్ళనే అడగండి.

అప్పుడు వాళ్ళు "ధ్యానమంటే శ్వాస మీద ధ్యాస" అనే చెప్పారు అంటారు. కానీ మరల సందేహం వ్యక్తం చేస్తారు. మరి చేయించారు కదా? అంటారు. మరి చేయిస్తే ఏ పుస్తకంలోను ఎందుకు వ్రాయలేదు? అని అడగండి. వాళ్ళు నిజంగా బుద్ధి ఉన్నవాళ్ళు అయితే అర్థమవుతుంది, ఇంక ఇది కూడా అర్థం చేసుకోకపోతే మనం ఏమీ చెయ్యలేము.

దానికి సమాధానం వాళ్ళకి తెలియకపోవచ్చు. తెలియకపోయినంత మాత్రాన ఆయన చేయించారు కదా? అనే ఒక్క మాటే పట్టుకుంటే, ఇంక ఏదీ ఆలోచించకపోతే ఎవరేం చేస్తారు? ఆయన చేయించారు కదా? అన్నదానికి ఈ పుస్తకంలో క్లారిటీ ఇవ్వడం జరిగింది.

ప్రతి ఒక్కరిని సరైన మార్గంలో నడిపించాలి, వాళ్ళకి సరైన ఫలితం వచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి కాబట్టి మన ధర్మం మనం నిర్వర్తిద్దాం. మనం ప్రకృతిలో జీవిస్తున్నాం, ప్రకృతి నియమాలను అనుసరించే ఈ జీవరాశులన్నీ జీవించాలి, ప్రకృతిని విభేదించి ఏమీ చేయలేరు. ఆధ్యాత్మికంగా ఆత్మలమైన మనం ఎదగాలి అంటే ప్రకృతిని, ప్రకృతి నియమాల్ని అనుసరించవలసిందే, ఎవరు ఏమనుకున్నా మనకు అనవసరం.

# పత్రీగారికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఎలా తెలిసింది?

బుద్ధుడు ఎంతో కష్టపడి, ఎన్నో సంవత్సరాలు, ఎన్నో రకాల ధ్యానాలు చేశాడు, ఎంతో మంది గురువుల్ని ఆశ్రయించాడు, చివరికి "ఆనాపానసతి" మించింది లేదు అన్నది ఆయన అర్థం చేసుకున్నాడు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" పట్టుకున్న తర్వాతనే ఆయన ఎన్‌లైటెన్ అయ్యాడు, చాలా గొప్పవాడు అయ్యాడు.

అందుచేత దాన్నే పత్రీగారు మనకి చెప్పారు. ఆయన కోరమండల్ ఫర్టిలైజర్స్‌లో ఉద్యోగం చేసుకునేవారు. ఒకసారి కర్నూల్‌లో తన స్నేహితులతో కూర్చొని మాట్లాడుతూ ఉంటే ఆయన ఫ్రెండ్ రామ చెన్నారెడ్డి హైదరాబాద్ నుంచి ఫోన్ చేసి ఏమిటి మీరు నలుగురు కూర్చుని ఏమి మాట్లాడు కుంటున్నారు?అన్నాడు.

అప్పుడు పత్రి గారు మేము ఇక్కడ కూర్చుని మాట్లాడుతున్నామని నీకెలా తెలిసింది? అని అడిగారు. నువ్వు వైట్ డ్రెస్ వేసుకున్నావు, నీ పక్కన వాడేమో రెడ్ డ్రెస్ వేసుకున్నాడు, ఇంకొకాయన టీ-షర్ట్ వేసుకున్నాడు అని చెప్పాడు. పత్రీగారు ఆశ్చర్యపోయి నువ్వెలా చెప్పగలిగావు? అంటే.. నేను "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేశాను. సూక్ష్మ శరీరయానం చేసి ఇవన్నీ చూసి చెప్పాను అన్నాడు.

పత్రీగారు ఏమిటి? 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేస్తే ఇన్ని గొప్ప శక్తులు వస్తాయా? అని అన్నీ వదిలేసి మూడు నెలలు ఇంట్లో గదిలో నుంచి బయటికి రాకుండా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని చేశారు. అప్పుడు ఆయన గత జన్మలన్నీ చూసుకోవడం వల్ల ఆయన ఇంతకుముందు పొందిన జ్ఞానం అంతా స్ఫురణకు వచ్చింది, ఆయన జీవితమే మారిపోయింది.

ఆ సమయంలోనే సదానంద యోగి గారు పరిచయం కావడం, ఆయనతో కొన్నాళ్ళు సాంగత్యం చేయడం జరిగింది. ఆ సమయంలో సదానంద

యోగి గారు పత్రి గారికి నువ్వు అందరికీ ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని అందించాలి అనే సందేశం ఇవ్వడం జరిగింది.

అప్పుడు పత్రిగారు ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి మెల్లి మెల్లిగా ఒక్కొక్కళ్ళకి ఈ మార్గాన్ని అందిస్తూ ఎంతో కృషి చేస్తే ఇప్పుడు మన సొసైటీ విశ్వరూపం ఈ రకంగా విస్తరించింది. అంటే దీన్ని బట్టి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎంత గొప్పదో! ఈ ధ్యానాన్ని పట్టుకొనే బుద్ధుడు ప్రపంచాన్ని తన పాదాక్రాంతం చేసుకున్నాడు. అలాగే పత్రి గారు అనతి కాలంలోనే అంత గొప్పవారయ్యారు.

అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఇప్పుడు మనం పట్టుకున్నాం. అందుకే కొంచెం శ్రద్ధ పెట్టండి, కాస్త పట్టుదల వహించండి. ఇలాగే ఎందుకు ఉండాలి? సమయం ఎందుకు వృధా చేయాలి? నేను గొప్పవాడిని అవ్వాలి అని చెప్పి మీరు కృషి చేస్తే ఖచ్చితంగా మీరు కూడా ఎంతో గొప్పగా ఎదుగుతారు, గొప్పవాళ్ళవుతారు. మీరు భూమి మీదకి వచ్చారు, మీరు దేహాలు కాదు ఆత్మలు అన్నది మర్చిపోకండి.

ఆత్మలైన మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించాలి, దానికి జ్ఞానం పొందాలి. మరి జ్ఞానం పొందాలి అంటే సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలి, అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఖచ్చితంగా చేయాలి. ఈ సత్యాన్ని బోధించడమే మనం గొప్పవాళ్ళు కావడానికి మంచి సులువైన మార్గం. ఇది అర్థం చేసుకోక రకరకాల ధ్యానాలు చేస్తూ అవే సరైనవి అనుకుంటే ఎంతో నష్టపోతారు. ఎన్నో జన్మలు వృధా చేసుకుంటారు. అందుచేత అందరినీ సరైన మార్గంలో నడిపించడమే మన బాధ్యత.

# పత్రీగారి ఆశయం

మనమంతా కూడా పత్రీ గారు పరిచయమైనప్పటి నుంచి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేస్తున్నాం. ఈ ధ్యానం ద్వారా ఎంతో శక్తి సంపాదించుకున్నాం, బుద్ధి కూడా బాగా వికసింప చేసుకుని జ్ఞానం కూడా పొందుతున్నాం, ఎన్నో మార్పులు తెచ్చుకుంటున్నాం, ఎన్నో లాభాలు జీవితంలో పొందుతున్నాం. అంతేకాదు మన గుణాలు కూడా మార్చుకుంటున్నాం, మరి దుఃఖాన్ని కూడా తట్టుకోగలుగుతున్నాం.

ఇన్ని లాభాలు పొందిన మనం ఈ లాభాలు అందరికీ కలిగించాలి అనే ఉద్దేశంతో ఈ విషయాలు అందరికీ బోధించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. కానీ విచిత్రం ఏమిటంటే? ఈ ధ్యానంలో రకరకాల ధ్యానాలు వచ్చాయి, కళ్ళు మూసుకుని చేసేది ఏదైనా సరే ధ్యానం అనేటటువంటి అభిప్రాయంతో కళ్ళు మూసుకుని రకరకాల ప్రక్రియలు అవలంబిస్తున్నారు.

కానీ **"కళ్ళు మూసినంత మాత్రాన అది ధ్యానం కాదు, కళ్ళతో పాటు మనసును కూడా మూస్తేనే ధ్యానం"** అని తెలుసుకోవాలి. అంటే మనసు పని చేయని స్థితికి చేరుకోవాలి. అప్పుడే ఆ విశ్వశక్తిని పొందగలుగుతారు, ఎన్నో లాభాలు  సంపాదించుకోగలుగుతారు. ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" తప్ప ఇంకే రకమైన ధ్యానం చేసినా ఆ లాభాలు  పొందలేరు,  చేసిన సాధన అంతా వృధా అవుతుంది, పడిన శ్రమ వ్యర్థం అవుతుంది, మీ విలువైన సమయాన్ని నష్టపోయిన వారవుతారు.

అందుకే పత్రీ గారు ఏం చెప్పారంటే ఏ మంత్రోచ్ఛారణ వద్దు, ఏ నామం వద్దు, ఏ రూపం వద్దు అన్నారు. కారణం ఒక మంత్రాన్ని జపించినా మనసు పనిచేస్తుంది, ఒక నామాన్ని స్మరించినా మనసు పనిచేస్తుంది, రూపాన్ని

తలుచుకున్నా మనసు పనిచేస్తుంది. మనసు పని చేస్తే విశ్వశక్తి రాదు, మనసు పని చేయని స్థితిలో మాత్రమే విశ్వశక్తి వస్తుంది అన్నారు.

మనకి మొదట్లో పత్రి గారు తయారు చేయించినటువంటి 'స్పిరిచ్యువల్ రియాలిటీ' అనేటటువంటి వీడియో చూస్తే అందులో చాలా స్పష్టంగా మనసులోని ఆలోచనలన్నీ ఆగితేనే విశ్వశక్తి మనం పొందగలుగుతాం అని చూసాము. మనసులో ఏ మాత్రం ఆలోచనలు ఉన్నా ఆ విశ్వశక్తి పొందలేము, ఆ విశ్వశక్తి పొందితే... మరి దాని ద్వారా నాడీ మండల శుద్ధి జరిగి కొన్ని రుగ్మతలు తొలగిపోతాయి అన్నదే ఆ వీడియో యొక్క సారాంశం.

'స్పిరిచువల్ రియాలిటీ' అని ఇంగ్లీషులో ఉంటుంది. తెలుగులో దానికి 'ఆధ్యాత్మిక సత్యం' అని పేరు పెట్టారు పత్రిగారు. సత్యం అంటే తిరుగు లేనిది. ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్న మనం తిరుగులేని ఆ సందేశాన్ని గ్రహించాలి.

సత్యం తెలుసుకోవాలి అనుకున్నవాళ్ళు, సత్య సాధన గురించి అవగాహన చేసుకోవాలనుకున్న వాళ్ళు, ఆ వీడియో తప్పనిసరిగా చూడాలి. ఎందుచేతనంటే గౌతమ బుద్ధుడు ఎంత గొప్పవాడో అందరికీ తెలుసు, ఆయన అసత్యం చెప్పడు, అసత్యం చెప్పి ఎవరినీ మోసగించడు, అందరికీ లాభం కలిగేదే చెప్తాడు, దాన్నే పత్రిగారు తీసుకున్నారు.

పత్రిగారు కూడా అసత్యం చెప్పరు, ఈ మాట అనగానే మళ్ళీ ఏమంటారంటే? మరి మ్యూజిక్ పెట్టి ఎందుకు చేయించారండి? అంటారు. సహజంగా మీరు గమనిస్తే ఏ గొప్ప గురువులైనా ఏదో ఒక ఆశ్రమంలో ఉండిపోతారు. జ్ఞాన ఆసక్తి ఉన్నవాళ్ళు, వారి దగ్గరికి వెళ్తారు కాబట్టి ఆ గురువు చెప్పినటువంటి సాధన ఎంత కఠినమైనా, కష్టమైనా ఓర్చుకుంటూ, సహిస్తూ ఆచరిస్తారు.

అందుకే పత్రి గారు ఈ ధ్యానం చేసే వాళ్ళకి సహనం ఉండాలన్నారు.

ఆ సహనం ఉంటేనే మీరు సాధనలో ప్రగతి సాధిస్తారు అని చెప్పారు. జ్ఞాన నవరత్నాలలో కూడా సహనమే ప్రగతి అని చెప్పారు. ఆ గురువుల దగ్గరికి వెళ్ళే వాళ్ళు ఆయన ఏమి చెప్పినా, ఎంత కష్టమైనా కూడా దాని మీదే దృష్టి పెట్టి చేసేవారు.

ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చెప్పడం చాలా తేలిక. కానీ, చేయడం చాలా కష్టం. మీరు రాత్రి నిద్రపోయినప్పుడు కళ్ళు మూసుకోగలరు. కానీ మెలుకువగా ఉన్నప్పుడు కళ్ళు మూసి కూర్చోవడం అన్నది చాలా చాలా కష్టం. అంత కష్టమైన ఈ సాధనని మరి పత్రిగారు ప్రజలందరికీ తెలియపరచాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

**ఆయన ఏదో ఒక చోట కూర్చుని వచ్చిన వాళ్ళకి చెబుదాం అని అనుకోలేదు. ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం అందరికీ తెలియాలి అన్నదే ఆయన ఆశయం... అందుచేత ఆయన ఊరూరా మాత్రమే కాదు, జిల్లాలే కాదు, రాష్ట్రాలే కాదు ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని దేశాలకి దీన్ని అందించాలనే టటువంటి ఆశయంతో ప్రపంచమంతా తిరిగారు.**

నిజంగా అంతటి గొప్ప గురువు ఏ ఊరైనా వెళ్ళినప్పుడు, లేకపోతే ఏదైనా ఒక పెద్ద కార్యక్రమం తలపెడితే అక్కడికి ఎంతో మంది వెళ్తారు. పత్రిగారితో బాగా సాన్నిహిత్యం ఉన్నవాళ్ళందరికీ ఇది తెలుస్తుంది. ఆయన ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఆయన స్పర్శ తగిలితే చాలు అనేటటువంటి ఉద్దేశ్యంతో ఆయనకి షేక్ హ్యాండ్ ఇవ్వడానికి ఎగబడేవారు. ఎంతో ఆసక్తి చూపించేవారు, కొంతమంది కాళ్ళ మీద పడేవారు. లోకంలో ఇది సహజంగా ఉన్నదే. ఏ గురువులు వచ్చినా వారిని ఆశ్రయిస్తే ఎంతో కొంత మేలు జరుగుతుందనో, కష్టాలు పోతాయనో, తమకున్న రోగాలు తగ్గుతాయనో, కోరికలు తీరుతాయనో ఇలా రకరకాల ఉద్దేశ్యలతో ఆయన దగ్గరికి తండోప తండాలుగా వస్తారు.

అలా వచ్చిన వారి చేత వారు చేయవలసిన సాధన చేయిస్తే వాళ్ళు

అనుకున్నవి వారు సాధించగలుగుతారు అనే ఉద్దేశ్యంతో ఆయన ఏమి చేశారంటే? ఇంత కష్టమైన ఈ ధ్యానాన్ని వాళ్ళ చేత చేయించడానికి అంటే ఆ రోజు వాళ్ళకి అలవాటు చేయడానికి ఆయన ఫ్లూట్ వాయిస్తూ ధ్యానంలో కూర్చోబెట్టేవారు.

ఎందుచేతనంటే? ఆయన ఎక్కడికి వెళ్ళినా మీరు గమనిస్తే సగానికి పైగా కొత్తవాళ్ళు వచ్చేవారు. పాత వారికి అయితే అలవాటు ఉంటుంది, కూర్చుంటారు కొత్తవాళ్ళు ఎలా కూర్చుంటారు? ఆఖరికి మన కడ్తాల్ యజ్ఞంలో కానీ, బెంగళూరు వ్యాలీ బుద్ధ పౌర్ణమి కార్యక్రమానికి కానీ వేల మీద వస్తారు. అందులో సగం మంది కొత్తవారే వుంటారు. వీళ్ళందరినీ ఒక గంటా, రెండు గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోబెట్టాలంటే సాధ్యమయ్యే పని కాదు, కూర్చోలేరు, వాళ్ళ వల్ల కాదు.

అందుకని ఆయన ఏమి చేసేవారంటే? వారిని అలా కూర్చోబెట్టి ఫ్లూట్ వాయించేవారు, లేకపోతే ఏదైనా ఒక మ్యూజిక్ పెట్టేవారు. అప్పుడు వాళ్లంతా కళ్ళు మూసుకుని ఆ మ్యూజిక్ వింటూ కూర్చునేవారు. ఆ మ్యూజిక్‌లో కూడా చెవులకు ఇంపుగా ఉండేటటువంటి పాటలు వాయించేవారు, ఆ పాటలు కళ్ళు తెరిచి వినేది కళ్ళు మూసుకుని వింటున్నారు అంతే, అలా ఆ గంట గడిపేసేవారు.

గంట అయిన తర్వాత పత్రిగారు O.K. చెప్పేవారు. అందరిచేత చప్పట్లు కొట్టించేవారు, అప్పుడు కొత్తవాళ్ళంతా ఏమనుకునేవారంటే! అబ్బా.. నేను గంట ధ్యానంలో కూర్చున్నాను, ఇంటి దగ్గర నేను చేయలేక పోయేవాడిని, కానీ ఇక్కడ కూర్చున్నాను, గురువుగారు దగ్గర లేకపోయినా, ఇంటికి వెళ్ళినా కూడా నేను కూర్చోగలనన్నమాట అనేటటువంటి విశ్వాసం వారిలో కలిగేది.

మాకు అలాగే జరిగింది. ఆయన దగ్గర చేసి ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా గంటలు గంటలు కూర్చున్నాం. ఇక్కడ ఏమిటంటే

పత్రి గారు గొప్ప స్థాయికి ఎదిగిన ఒక బ్రహ్మర్షి, అపార శక్తివంతుడు. అటువంటి గురువు సమక్షంలో కూర్చున్నప్పుడు ఆ ప్రాంతంలో ఆయన ఆరా, శక్తి విస్తరించి ఉంటుంది.

అటువంటి గురువు సమక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఆయన వాయించే ఆ ఫ్లూట్ నుంచి వెలువడే ఆ వైబ్రేషన్స్ కూడా కూర్చున్నవాళ్ళ మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇవన్నీ కలిసి మొత్తం మీద ఆ గంట, రెండు గంటలు చాలా తేలికగా కూర్చుంటారు, వాళ్ళకి నమ్మకం ఏర్పడుతుంది, అందుకే ఆయన అలా చేయిస్తారు.

కానీ మళ్లీ ఎవరైనా ఇంటికి వెళ్లి ఆ రికార్డు అయినటువంటి మ్యూజిక్ పెట్టుకుంటే అక్కడ పత్రిగారు ఏమీ ఉండరు, ఆయన ఆరా ప్రభావం ఉండదు. అక్కడ మీకు ఆ స్థితి ఎలా వస్తుంది? అది పత్రిగారు అలవాటు చేయడానికి, కూర్చో పెట్టడానికి, మీలో నమ్మకం కలిగించడానికి చేసిన పని.

మరి అన్ని చోట్ల అలాగే చేయిస్తారు కదా? అంటారు. మరి ఆయన ఎక్కడికి వెళ్ళినా అన్ని చోట్ల కొత్తవారు ఉంటారు. ఆంధ్రాలో చేయించి, మళ్లీ నార్త్ వెళితే అక్కడా కొత్తవాళ్ళు ఉంటారు, కర్ణాటక వెళితే అక్కడా కొత్తవాళ్ళు ఉంటారు, ఆయన ఒక చోట ఉండరు కదా? ఆయన రోజులో మూడు, నాలుగు చోట్లకి మూడు, నాలుగు ఊళ్ళు వెళ్తారు. అన్ని చోట్లా ఆయనకు కొత్తవాళ్ళు తగులుతారు.

అందుచేత అన్ని చోట్లా ఆ మ్యూజిక్ తప్పదు. ఫ్లూట్ వాయించడమో ఏదో ఒక ఇన్‌స్ట్రుమెంట్ పెట్టడమో తప్పదు. అందుచేత అలాగే పెట్టేవారు, అందుచేత పత్రిగారు మ్యూజిక్ పెట్టారని, మ్యూజిక్ తో చేయించారని మనం చేయడం అన్నది కొంచెం తెలివితక్కువ పనే అవుతుంది.

# చెప్పింది చెయ్యాలి - చేసింది చెయ్యకూడదు

ఎందుచేతనంటే ఎప్పుడూ కూడా గొప్పవాళ్ళు, అత్యంత శక్తివంతులు **"చెప్పింది చేయాలి కానీ, చేసింది చేయకూడదు."** ఇది బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి, పత్రి గారు ఎక్కడైనా సరే **'ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస'** అనే చెప్పారు కాని **'ధ్యానం అంటే మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస'** అని ఎక్కడా చెప్పలేదు.

ధ్యానం అంటే 'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస' అని ఏ పుస్తకంలో అయినా రాస్తే చూపించండి. ఎన్ని పుస్తకాలు తిరిగేయండి 'ఆనాపానసతి' గొప్పతనాన్నే వివరించారాయన.

ఆఖరికి ధ్యానం చేసే పద్ధతి అని ఒక చిన్న పేరా ఇచ్చేవారు. దాంట్లో కూడా చేతులు కట్టుకొని, కాళ్ళు కట్టుకొని, కళ్ళు మూసుకొని, నోరు మూసుకొని ఆలోచనలు రాగానే కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచండి అన్నారు కానీ "మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస" ఉంచండి అని ఏమి అనలేదు. అందుచేత గొప్పవాళ్ళు చెప్పింది మనం చేయాలి. మీకు ఉదాహరణగా షిరిడీ బాబా చేసేది చెప్తాను.

## షిరిడీ సాయిబాబా

షిరిడీ సాయిబాబా చాలా గొప్పవాడు. కొన్ని వేల మంది కాదు, కోట్ల మంది ఆయన్ని ఆరాధిస్తున్నారు, అనుసరిస్తున్నారు. మీరు గమనించండి. షిరిడీ బాబా వంట చేసేటప్పుడు చేత్తో కలిపేవాడు, గరిట ఉపయోగించేవాడు కాదు. మరి షిరిడీ బాబా చేత్తో కలిపాడు అని చెప్పి మీరు ఎవరైనా చేయగలరా? ఆలోచించండి!

అడిగితే ఏమంటారు? అమ్మో మా వల్ల కాదు అంటారు. ఎందుకు కాదంటారు? అంటే మేము చెయ్యి పెడితే ఆ చెయ్యి కాలిపోవడం కాదు, కొంచెం ఎక్కువ సేపు పెడితే చెయ్యే కనబడదు. మరి బాబా వారు ఎలా పెట్టగలిగారు? అని అడిగారు అనుకోండి. వారు వేరు, మేము వేరు అంటారు.

వారి శక్తి వేరు, మా శక్తి వేరు అంటారు. అంతటి మహత్యాలు కలిగినటువంటి మహా శక్తివంతులు వాళ్ళు. వాళ్ళకి ఏదైనా సాధ్యం, అందుచేత వాళ్ళు చేశారని మనం చేయాలంటే చేయలేం అంటారు.

అందుచేత పత్రి గారు చేయించారు అంటే! దానికి కారణం ఏదో ఉంది. అది ఆయనకి తెలుస్తుంది కానీ మనకు తెలియదు. అందుచేత షిరిడీ సాయిబాబా చెయ్యి పెట్టాడని మీరూ పెడితే ఎలా నష్టపోతారో! పత్రి గారు చేయించారని చెప్పి మీరూ చేస్తే మీరే నష్టపోతారు.

**మరొక ఉదాహరణ**

పూర్వకాలంలో ఒక గురువుగారు ఉండేవారు. ఆయన ఆశ్రమంలో కొంతమంది శిష్యులకి విద్య బోధించేవారు. ఆ శిష్యులు ఏం చేసేవారంటే! ఆయన చెప్పింది చేయకుండా చేసిందే చేసేవారు.

చెప్పింది వినకపోతే ఆయనేమీ  చెయ్యగలరు? అందుచేత వీళ్ళకి గుణపాఠం చెప్పాలని ఆ గురువుగారు వాళ్ళని ఒక జాతరకి తీసుకెళ్ళాడు. అక్కడ ఉండేటటువంటి ఒక అంగడిలో జిలేబీలు వేస్తూ ఉంటే ఆయన ఒక జిలేబీ తిన్నాడు, వెంటనే శిష్యులు కూడా రెండేసి జిలేబీలు తిన్నారు. తర్వాత ఇంకో అంగడిలో సమోసాలు వేస్తూ ఉంటే గురువుగారు ఒక సమోసా తిన్నారు. శిష్యులు కూడా రెండేసి సమోసాలు తిన్నారు. మళ్ళీ అక్కడి నుంచి ఇంకో అంగడికి వెళ్ళి గురువుగారు అక్కడ పొయ్యిలో నిప్పులు కణకణ ఎర్రగా మండుతుంటే! ఆ నిప్పులలో నుంచి ఒక నిప్పు తీసుకొని నోట్లో వేసుకున్నారు. ఈ శిష్యులంతా అలా చూస్తూ అక్కడే నిలబడ్డారు.

అప్పుడు గురువుగారు ఏరా మీరెందుకు వేసుకోలేదు? అని అడిగారు. అమ్మో! మా నోరు కాలిపోతుంది అన్నారు. మరి నేను వేసుకున్నాను కదరా? అంటే మీరు వేరు, మేము వేరండి అన్నారు. అప్పుడు చెప్పారు గురువుగారు, ఇప్పుడు అర్థమైందా మీకు... నేను వేరు, మీరు వేరు అని? అందుచేత నేను

చేసినట్టు మీరు చేయలేరు? నేను చెప్పింది చేయండి, కానీ చేసింది చేయకండి అన్నారు. అప్పుడు వారు అర్థమైంది అని చెప్పి లెంపలు వేసుకుని గురువు గారు చెప్పింది చేయడం మొదలుపెట్టారు.

అందుచేత **"పత్రి గారు చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస చేయడం కాదు, పత్రి గారు చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' చేయాలి"**, అప్పుడు మనం గొప్పవాళ్ళమవుతాం.

దానికి ఉదాహరణ పత్రిగారు పరిచయం కాకముందు నేను వ్యాపారం చేసేవాడిని, మేడమ్ ఇంట్లో నాకు వంట చేసి పెట్టేది. అలాంటిది పత్రి గారు చెప్పిన ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" పట్టుకుని నేను ఏ స్థాయికి వచ్చాను? మేడమ్ ఏ స్థాయికి వచ్చింది? ఎంత జ్ఞానం మేము బోధించగలుగతున్నాం? ఎంతమందిని ప్రభావితం చేయగలుగుతున్నాం? ఒకసారి ఆలోచించండి!

ఈ శక్తి మాకు ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం వల్లే శక్తి సంపాదించి ఈ స్థాయికి మేము ఎదగ గలిగాం. అందుచేత అర్థం చేసుకోండి. నేను ఎన్నో సందర్భాల్లో, ఎన్నో రకాలుగా ఈ విషయం వివరించడం జరిగింది. ఎంత వివరిస్తున్నా ప్రతి ఒక్కళ్ళు ఒకటే ప్రశ్న వేస్తున్నారు, పత్రి గారు చేయించారు కదా? అంటారు. కానీ మళ్ళీ గుర్తు చేస్తున్నాను.

"పత్రిగారు చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చెయ్యండి. అంతేకానీ ఆయన చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస చెయ్యకండి".

పత్రిగారు ప్రకృతి వ్యాలీలో స్పష్టంగా చెప్పారు. **"నేను చెప్పింది చెయ్యండి, నేను చేసింది చెయ్యకండి"** అని.

# నన్ను, మా మేడంను ప్రభావితం చేసింది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానమే!

ఇప్పుడు మన సొసైటీలో ఒక మీమాంస వచ్చింది. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయాలా? 'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయాలా? ఏది సరైన ధ్యానం? అనేటటువంటి సందేహంలో ఎంతోమంది తర్జన భర్జనలు పడుతున్నారు. కానీ పత్రి గారే స్వయంగా "ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస" అనే నినాదం తోటే ఈ ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. ఆయన గురువైన సదానంద యోగి గారి ఆదేశంతో ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' బోధించడం ప్రారంభించారు.

మరి ఆ ఒక్క నినాదంతో ఈ సొసైటీ ఎంత విస్తరించిందో మనందరికీ తెలుసు. ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం వల్ల ఎన్ని రకాల లాభాలు మనం పొందామో మనందరికీ తెలుసు కాబట్టే ఆయన్నే అనుసరిస్తున్నాం. అంతేకాదు ఈ ధ్యానం ద్వారా అపారమైన జ్ఞానాన్ని పొందొచ్చు అని కూడా పత్రి గారు చెప్పడమే కాదు, విలువ కట్టలేని జ్ఞానాన్ని బోధించారు.

ఆయన ఎన్నో సందర్భాల్లో ఈ లాభాలన్నీ మనం పొందాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయవలసిందే అని స్పష్టంగా చెప్పారు. మరి ఈ 22 ఏళ్ల నుంచి నేను, మా మేడం రాజ్యలక్ష్మి కూడా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానమే చేస్తున్నాము, అందరిచేత చేయిస్తున్నాం. అందుకే ఈ స్థాయికి వచ్చాం.

ఈ ధ్యానం చేయకముందు నేను వ్యాపారం చేసేకుని బాగా సంపాదించే వాడిని, ఆవిడ ఇంచక్క వంట చేసుకునేది. మాకు అంతకన్నా ఇంకేం తెలియదు, మాకు ఉండే నైపుణ్యం అదే. కానీ మరి నిజంగా ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేశాక అనూహ్యమైన, ఊహించని మార్పులు మా

జీవితంలో జరిగాయి. మొట్టమొదట నేను వ్యాపారాలు వదిలిపెట్టడమే చాలా విచిత్రం. ఎందుకు వదిలిపెట్టాను అంటే? పత్రి గారి ద్వారా "నేను దేహం కాదు ఆత్మ" అని తెలుసుకున్నాను. ఆత్మైన నాకు ఎన్ని కోట్లు ఉన్నా ఉపయోగపడవు అని తెలుసుకున్నాను కాబట్టే వ్యాపారాలు వదిలిపెట్టగలిగాను.

నాకు లాభించేది జ్ఞానమే అన్నది అర్థమైంది. మరి ఆ జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది? 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయడం వల్లే వస్తుంది. అందుకే అప్పటి నుంచి మేము ఇద్దరం కూడా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయడం, ఈ జ్ఞానాన్ని అందరికీ బోధించడం మొదలు పెట్టాం. మరి అలా ఎన్నో గ్రామాలు, ఎన్నో పట్టణాలు, ఎన్నో రాష్ట్రాలు, కొన్ని దేశాలు కూడా తిరిగి బోధించాం. అలా బోధించడం వల్ల ఎంతో మంది ప్రభావితులయ్యారు. ఈ మార్గంలోకి రాగలిగారు.

అంతేకాదు మేమిద్దరం 65 పుస్తకాలు కూడా వ్రాయడం జరిగింది. 3,500 వీడియోలు య్యూట్యూబ్‌లో వున్నాయంటే! మేము ఎంత ఎదిగామో ఆలోచించండి!

వ్యాపారం చేసుకునే మీరు ఇంతమందిని ఎలా ఆకట్టుకుంటున్నారు? అని మా పిల్లలే ఆశ్చర్యపోతున్నారు. మన దగ్గర ఏమీ లేకపోతే ఎవరూ ఆకర్షితులు అవ్వరు. సాధారణంగా రకరకాల వేషాలు వేసే గురువులకి ఆకర్షితులవుతారు. కానీ, మా ఇద్దరికీ ఏ వేషాలూ లేవు. ఏ రకమైన ప్రత్యేకతలు లేవు. మరి ఇంత క్రేజ్ ఎలా వచ్చింది అంటే? ఈ ధ్యానం చేయడం వల్ల, ఈ జ్ఞానాన్ని అందరికీ బోధించడం వల్ల. అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానానికి అంత శక్తి వుందని తెలుసుకోవచ్చు.

నేను పత్రిగారి పుస్తకాలు చదవడం వల్ల, క్యాసెట్లు వినడం వల్ల మొదట్లోనే ఆయన బోధించిన జ్ఞానానికి ఆకర్షితుడయ్యాను. అసలు నాకు కావలసింది ఇదే అన్నది అర్థమైంది. అప్పుడు వ్యాపారం కూడా వదిలేసి

ఇందులోకి వచ్చాను అంటే ఇది ఎంత గొప్పదో మీరు అర్థం చేసుకోండి. పోనీ పత్రి గారు కూర్చోబెట్టి బాబు, నాయనా.. అని సౌమ్యంగా చెప్పారా అంటే? అప్పుడు చాలా కోపంగా ఉండేవారు.

తర్వాత తర్వాత తగ్గిపోయారు కానీ మొదట్లో చాలా కోపంగా ఉండేవారు. చిన్న తప్పు దొరికితే ఊరుకునేవారు కాదు. అయినా ఆయన్ని మేము వదిలిపెట్టలేదు. కారణం మాకు కావలసింది జ్ఞానమే కాబట్టి. మానవుడిని తరింప చేసేది, మానవుడు నిర్వాణం పొందగలిగేది, ఈ జ్ఞానం వల్లనే అన్నది మాకు అర్థమైంది.

అప్పటికే నేను చాలా పుస్తకాలు చదవడం, కొన్ని ఆశ్రమాలకి వెళ్ళడం, కొంతమంది గురువులను కలవడం చేశాను. కానీ అవేమి నాకు ఎక్కలేదు, నా సందేహాలు నివత్తి కాలేదు. కానీ పత్రిగారి పుస్తకాల ద్వారా, ఆయన సందేశాల ద్వారా, ఆయన ఇచ్చినటువంటి ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా  మేము ఈ స్థాయికి రాగలిగాం.

అందుచేతే ఈ లాభం అందరూ పొందాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఈ మూడు రోజుల క్లాస్ ఏర్పాటు చేసాము. అన్ని చోట్ల ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చెప్తున్నాం. కానీ ఈ మధ్య కొత్తగా వచ్చిన వాళ్ళు, తెలియని వాళ్ళు ఎవరు ఏది చెప్తే ఆ ధ్యానానికి ఆకర్షితులు అవుతున్నారు. వారు నష్టపోకూడదు అనే ఉద్దేశ్యంతోటే ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాసే' సరైన ధ్యానము అని వారు అర్థం చేసుకోడానికి ఎన్నో రకాలుగా బోధిస్తున్నాం.

ముఖ్యంగా పత్రి గారు పుస్తకాల ద్వారా ఆయన ఇచ్చినటువంటి సందేశాలు మనం కనుక తెలుసుకున్నట్లయితే ఆయన ఏ సందేశం ఇచ్చినా, ఏ లాభం చెప్పినా, ఏదైనా సరే ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం వల్ల మాత్రమే పొందగలరు కానీ ఇంక దేని వల్లా పొందలేరు అని చెప్పారు. ఆయన ఎక్కడా మ్యూజిక్ పెట్టుకోండి అన్న మాట చెప్పలేదు.

మరి పత్రిగారు మ్యూజిక్ పెట్టి ఎందుకు చేయించారండి అంటారు? ఎందుకు చేయించారు అన్నదానికి ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. అది ఆయనే చెప్పగలరు. ఏ కారణం లేకుండా అలా చెప్పరు. మరి ఆయనకు మ్యూజిక్ పెట్టి చేయిస్తున్న సంగతి ఎందుకు తెలియదండి? కొంచెం ఆలోచిస్తే తెలుస్తుంది. ఆయన ఎంత మేధా సంపన్నుడు! ఎంత జ్ఞాన సంపన్నుడు! మనం జ్ఞానం పెంచుకుంటే ఆయన ఎందుకు చేయించారు అన్నది మనకు అర్థమవుతుంది.

సహజంగా మీరు గమనిస్తే గొప్ప గురువులు ఎవరైనా ఒక ఆశ్రమం స్థాపించుకుంటారు. ఆ జ్ఞానం కావాలనుకున్న వాళ్ళు, పొందాలనుకున్న వాళ్ళు ఆయన దగ్గరికి వెళ్తారు. ఆయనకి సేవ చేస్తూ ఆయన చెప్పే జ్ఞానాన్ని సంపాదించు కుంటారు. కానీ పత్రి గారు అలా కాదు. ఏదో ఒక ఆశ్రమం పెట్టుకుని అక్కడే కూర్చుని, అక్కడికి వచ్చిన వాళ్ళకి మాత్రమే చెప్పలేదు. ఆయన ఊరూరు తిరిగి ఎన్నో వందలు కాదు, వేల కాదు, లక్షల మందికి ధ్యానాన్ని బోధించారు.

ఆయన ఎక్కడికి వెళ్లినా ఆయన గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుని సమస్యలతో ఉన్నవాళ్ళు ఎంతోమంది ఆయన దగ్గరికి వచ్చేవారు. ఎవరితోనైనా సరే ధ్యానం చేయిస్తేనే ఫలితాలు పొందగలరు కాబట్టి, అది ఎలా చేయాలో వారికి తెలియదు కాబట్టి ఆయన ఏమి చేసేవారంటే? ఊరికే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టు అంటే కూర్చోలేక కాసేపు కూర్చుని వెళ్ళిపోతారు అనేటువంటి ఉద్దేశ్యంతో వాళ్ళని ముందు కళ్ళు మూయించి కూర్చోబెట్టి మ్యూజిక్ పెట్టి చేయించేవారు.

సహజంగా వాళ్ళు కళ్ళు తెరిచి వినేటటువంటి మ్యూజిక్ ని కళ్ళు మూసుకొని వినేవారు. ఆయన కూర్చోబెట్టిన ఒక గంటో, రెండు గంటలో వినేవారు. అయిపోయాక వాళ్ళు నేను మ్యూజిక్ విన్నాను అన్న అభిప్రాయంలో ఉండేవారు కాదు, కళ్ళు మూసుకున్నారు కాబట్టి ధ్యానం చేశాను అనే

అభిప్రాయానికి వచ్చేవారు. ఇప్పుడు వీళ్ళు కళ్ళు మూసుకొని మ్యూజిక్ విన్నారా? ధ్యానం చేశారా? అన్నది వాళ్ళకి తెలీదు. అంటే ముందు ప్రాథమికంగా కూర్చోవడం అలవాటు చేశారాయన. కానీ వాళ్ళు ధ్యానం చేశాను అనుకుంటారు.

ధ్యానం అంటే వాళ్ళకి ఏం తెలుసు చెప్పండి? ధ్యానం అంటే కళ్ళు మూయడం కాదు, మనసు కూడా మూయాలి. అంటే మనసు పని చేయకూడదు అన్నది వాళ్లకు తెలియదు. అది మ్యూజిక్ వల్ల సాధ్యం కాదు, కానీ "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్లే సాధ్యమవుతుంది. అందుచేత అందరూ అదే ధ్యానం అనుకుని దాన్నే చేస్తున్నారు.

ఈ ధ్యానం చెప్పే మాస్టర్లు కూడా మ్యూజిక్ పెట్టి చేయిస్తూ ఉంటే జనం బాగా ఆకర్షితులు అవుతున్నారని అదే చేయిస్తున్నారు. కారణం మాస్టర్లకు ఇది అర్థం కాలేదు. వారు జనం రావడం చూస్తున్నారు కానీ, వచ్చిన జనాలకి కలిగే లాభాల మీద వాళ్ళు దష్టి పెట్టలేదు. వాళ్ళు ఏమైపోయినా జనాల్ని ఆకట్టుకోవాలనే వాళ్ళు చూస్తున్నారు.

చూడండి మంచి త్వరగా వ్యాపించదు, కాని చెడు ఎంతో వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. అది ఊహించడానికి కూడా సాధ్యం కాదు. అలా ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' కాకుండా 'మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస' విపరీతంగా ప్రాముఖ్యంలోకి వచ్చింది. మరి దీనివల్ల ఎవరూ నష్టపోకూడదు అనే మేము ఎన్నో రకాలుగా వివరిస్తున్నాం.

ఈ ధ్యానంలోకి వచ్చిన వాళ్ళైనా సరే, ధ్యానం చేస్తున్న వాళ్ళైనా సరే మొట్టమొదట మీరు గమనించవలసింది ఏమిటంటే? మనసులో ఉన్నటువంటి ఆలోచనలు అంటే తలపులు ఖాళీ చేసుకుంటూ ఉండాలి. క్రొత్తవాళ్ళకి అయితే చాలా ఎక్కువ ఉంటాయి. అదే పాతవాళ్ళకైతే ఆ రోజువో, అంతకు ముందు రోజువో, రెండు మూడు రోజుల నుంచి ఉన్న విషయాలే

ఉంటాయి. ఎవరైనా సరే మొదట చేయవలసిన పని ఏమిటంటే? ఈ ఆలోచనల్ని ఖాళీ చేయాలి, మనసు ఖాళీ అయిపోవాలి. అప్పుడే వాళ్ళు కూర్చోగలుగుతారు. లేకపోతే కూర్చోలేరు.

మనసులోని ఆలోచనలు ఖాళీ చేయగలిగే ప్రక్రియే **'శ్వాస మీద ధ్యాస'** ధ్యానం మాత్రమే. మనం చెప్తే వాళ్ళు నమ్మి చేయడం కాదు ప్రాక్టికల్ గా వాళ్ళంతట వాళ్ళు ఆ రకంగా చేసి చూసి అనుభవం పొంది అప్పుడు తెలుసుకోవాలి. బుద్ధుడు కానీ, పత్రిగారు కానీ ఏమని చెప్పారంటే? ఎవరో చెప్పారని ఏదీ నమ్మొద్దు, పూర్వ కాలం నుంచి తరతరాల నుంచి ఆచారంగా వస్తుందని నమ్మొద్దు, ఎవరో పెద్దవాళ్ళు, గొప్పవాళ్ళు చెప్పారని నమ్మొద్దు నేను చెప్పాను అని కూడా మీరు నమ్మవల్సిన పనిలేదు. మీ స్వానుభవాన్ని మాత్రమే నమ్మండి, దాన్నే పరిగణంలోకి తీసుకోండి అన్నారు.

అందుకే నేను ప్రతి విషయాన్ని చాలా వివరించి చెప్తున్నాను. మీకు అనుభవమయ్యే విధంగా ఆ విషయాన్ని బోధిస్తూ ఉంటాను. అందుచేత ఇప్పుడు ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచితే మనసులో ఆలోచనలు ఎలా ఖాళీ అవుతాయి, మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఎలా ఉంటాయి అన్నది ప్రాక్టికల్‌గా తెలియ డానికి ఇప్పుడు చెపుతున్నాను.

సహజంగా ఎవరి జీవితంలో అయినా రకరకాల సంఘటనలు జరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని చిన్న సంఘటనలు ఉంటాయి, కొన్ని పెద్ద సంఘటనలు ఉంటాయి, కొన్ని మర్చిపోలేనంతగా అంటే కొన్ని నెలలే కాదు సంవత్సరాలు గుర్తుండే సంఘటనలు ఉంటాయి. అందులో బాధ కలిగించేవి, దుఃఖాన్ని కలిగించేవి, అశాంతికి గురి చేసే సంఘటనలు కూడా ఉంటాయి.

మీకు సంతోషం కలిగించే సంఘటనలు పెద్ద ఇబ్బంది పెట్టవు. కానీ ఈ బాధ కలిగించే, అశాంతికి గురి చేసే సంఘటనలు జరిగినప్పుడు మాత్రం ఆ బాధ తట్టుకోలేరు, మనసు వికలమైపోతుంది, ఏ పని హుషారుగా

చేయలేరు, మర్చిపోదాం అనుకున్నా మర్చిపోలేరు. ఏది వద్దనుకుంటే అదే పదే పదే గుర్తొస్తుంది. కొన్ని కొన్ని సంఘటనలు నెలలే కాదు, సంవత్సరాలు కూడా గుర్తుకు వస్తాయి. దానివల్ల బాధ కలుగుతుంది, అది గుర్తుకు రాకపోతే ఏ బాధా ఉండదు. మరి గుర్తుకు రాకుండా చేయగలిగే అద్భుతమైన సాధనే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం.

ఉదాహరణకి కొంచెం ఆలోచించండి! మీ పర్స్ పోయింది దాంట్లో 50 రూపాయలో, 100 ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఉన్న రోజులను బట్టి ఈ 50, 100 అన్నది చాలా చిన్న సంఘటన. ఎవరికీ పెద్ద లెక్క లేదు. కానీ చిన్న సంఘటన అయినా అది కొంత బాధిస్తుంది. అరె ఎంత నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నాను, అది 100 అయింది కాబట్టి సరిపోయింది. అదే లక్ష అయితే? లేకపోతే లక్షల విలువ చేసే బంగారం గొలుసు అయితే? అని బాధపడతారు. కానీ ఈ సంఘటన కొన్ని రోజులు బాధపెడుతుంది.

అందుచేత ఇలాంటి సంఘటన జరిగినప్పుడు మీరు ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుంటే అదే గుర్తొస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఆ ఆలోచన కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టాలి. ఎప్పుడైతే కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెడతారో ఏ ఆలోచన అయితే మిమ్మల్ని బాధ పెడుతుందో ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి తగ్గుతూ వుంటుంది. కానీ మళ్ళీ వస్తుంది. అంటే దాని ప్రభావం పూర్తిగా పోలేదు అని మీకు అర్థమవుతుంది, మళ్లీ అదే గుర్తొస్తుంది. అప్పుడు మళ్ళీ కట్ చేసి మళ్ళీ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టాలి.

ఇలా 10, 15 సార్లు జరిగాక దాని ప్రభావం పూర్తిగా పోతుంది, ఇంక ఆ ఆలోచన మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టదు. ధ్యానంలోనే కాదు బయట కూడా ఇబ్బంది పెట్టదు, బాధించదు. కానీ ఆ ఒక్క ఆలోచన యొక్క ప్రభావం తగ్గినా ఇంకా ఎన్నో ఉంటాయి. అందుచేత ఆ ఆలోచన రాదు గానీ లోపల స్టాక్ చాలా వుంటుంది కాబట్టి.  మరల ఇంకొక కొత్త ఆలోచన వస్తుంది.

అందుకే మీరు అరగంట కూర్చున్నా ఇంకా ఆలోచనలు వస్తూనే ఉన్నాయి అనుకుంటారు.

కానీ ఏ ఆలోచన అయితే మొదట్లో ఉందో అది ఇప్పుడు పోయింది. కానీ ఇంకొకటి వస్తుంది. అలా కూర్చున్నంతసేపూ ఆలోచనలు అలా వస్తూనే ఉన్నాయి అంటారు. ఇదే మీరు తెలుసుకోవాలి.

'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచడం వల్ల భాధించే ఆలోచనలు బాధించకుండా చేసుకోగలను అని మీరు తెలుసుకకోవాలి. కానీ ఆ పావు గంటా, అరగంటా మీరు మ్యూజిక్ పెట్టుకుని కూర్చుంటే, మ్యూజిక్ వింటున్నంతసేపు ఆ ఆలోచన ఏమి మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టదు. కానీ ఒక అరగంట పోయాక మ్యూజిక్ కట్టేస్తే మళ్లీ ఆ పర్స్ పోయిన సంగతే గుర్తొస్తుంది. కానీ ఆ అరగంటా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచితే పర్స్ పోయిన సంగతి మళ్లీ గుర్తుకు రాదు.

ఇది ప్రాక్టికల్‌గా అనుభవపూర్వకంగా మీ అంతట మీరు తెలుసుకుంటారు. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచితే మీ ఆలోచనలు పోయాయా? మ్యూజిక్ మీద పెడితే ఆలోచనలు పోయాయా? అన్నది మీ అంతట మీరు తెలుసుకోవచ్చు?

కొంచెం గమనించండి ఇక్కడ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని బాధిస్తున్నప్పుడు మీరు మ్యూజిక్ పెట్టి మనసును మ్యూజిక్ మీదకు మళ్ళించారంతే. అంటే ఆలోచనల మీద ఉన్న మనసును మ్యూజిక్ మీదకి మళ్ళించడం వల్ల ఆ ఆలోచన ఇబ్బంది పెట్టలేదు, కానీ మీరు మ్యూజిక్ ఆపేస్తే మళ్ళీ అవే ఆలోచనలు మిమ్మల్ని బాధిస్తాయి. కానీ "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచితే ఆ ఆలోచన ప్రభావం పోతుంది.

అలా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచండి ఒక్క రోజులోనే ఆ చిన్న సంఘటన మర్చిపోతారు. అదే పెద్ద సంఘటన అయితే అంటే ఒక లక్ష

రూపాయలు పోయినా, బంగారు నెక్లెస్ పోయినా కొన్ని నెలల పాటు అది గుర్తుంటుంది. కానీ ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టి ధ్యానం చేయండి ఒక వారం, 10 రోజులలో దాని ప్రభావం పోతుంది. అదే మీరు మ్యూజిక్ మీద పెడితే ఎన్ని నెలలైనా మీకు అది గుర్తుంటూనే ఉంటుంది.

ఒకవేళ అదే మర్చిపోలేని పెద్ద సంఘటన అయితే అంటే భర్త పోయినా, భార్య పోయినా, ఒక్కగానొక్క కొడుకు పోయినా, కూతురు పోయినా, వ్యాపారంలో ఎక్కువ నష్టం వచ్చినా, ఎలక్షన్లో ఓడిపోయినా అంత తేలికగా మర్చిపోలేరు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే జీవితాంతం గుర్తుంటుంది.

కానీ, అటువంటి సంఘటన జరిగినప్పుడు ఎవరైనా సరే భీమవరం 3 రోజుల క్లాసులకి మూడు, నాలుగు నెలలు వరుసగా వస్తే మామూలు మనుష్యుల్లా తయారవుతారు. అన్ని పనులు పూర్వంలాగే చేసుకుంటారు. చాలామంది ఇంటి దగ్గర కూర్చుని చేసుకోవచ్చు కదండీ భీమవరం ఎందుకు? అంటారు. కానీ ఇంటి దగ్గర ఇది సాధ్యంకాదు? ఎందుకు అంటే? ఈ లోపల భాధించే చెత్త ఖాళీ చేసుకోవడానికే రావాలి. పనికి రాని ఆలోచనలన్నీ మర్చిపోవడానికే రావాలి. లేకపోతే ఇంటి దగ్గర వుండి కుళ్ళి కుళ్ళి ఏడుస్తూ ఉంటారు.

అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి అనుభవపూర్వకంగా మీ అంతట మీరు చూసుకోండి. మనలో ఉన్న తలపులు అంటే ఆలోచనలు తొలగించగలిగేది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' మాత్రమే. మ్యూజిక్‌లు, గైడింగ్‌లు, మనీ మెడిటేషన్లు, కర్మ విపాకలు ఇలాంటివి ఆలోచనలను తొలగించలేవు అని తెలుసుకోవాలి.

# పత్రిగారి పుస్తకాలు చూసినా...

పత్రి గారు ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ద్వారానే ఎన్నో లక్షల మంది శిష్యుల్ని తయారు చేసుకున్నారు. అంతమంది పత్రి గారికి ఎందుకు ఆకర్షితులయ్యారు అంటే? దానికి ముఖ్య కారణం "శ్వాస మీద ధ్యాసే".

ఎందుచేతనంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే సత్యాన్ని ఆశ్రయించగలరు. సృష్టిలో సత్యం కంటే గొప్పది ఏది లేదు, అటువంటి సత్యాన్ని ఆశ్రయించగలిగే ఏకైక సాధన "శ్వాస మీద ధ్యాస".

బుద్ధుడు బోధించిన "ఆనాపానసతి" ధ్యానాన్నే మనకి పత్రి గారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని బోధించారు. మరి ఇంతటి గొప్పవాళ్ళు చెప్పింది కాదని చాలామంది రకరకాల ధ్యానాలు చేస్తున్నారు, చేయిస్తున్నారు కూడా. మరి ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే "ఆనాపానసతి" ఎంత గొప్పదో ఎన్నో సందేశాల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా పత్రి గారు వివరించడం జరిగింది, వాటిని మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మొట్టమొదట మనం తులసీదళం-1 పుస్తకం నుంచి ఒక సందేశాన్ని తెలుసుకుందాం. ఎందుచేతనంటే పత్రి గారు వ్రాసిన అన్ని పుస్తకాల కంటే గొప్ప పుస్తకం తులసీదళం-1. ఈ పుస్తకం వ్రాయడానికి ఒక సంవత్సరం పట్టిందని పత్రి గారే చెప్పారు. ఆయన పురాణాలు, ఉపనిషత్తులు, వేదాలు ఎన్నో రకాలైనటువంటి గ్రంథాలు అధ్యయనం చేశారు, 50 వేల పుస్తకాలు దాకా చదివారు. మరి ఆ గ్రంథాలన్నీ చదివి వాటి నుంచి తీసుకుని ఈ పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది.

నిజంగా ఆ పుస్తకంలో ఉన్నటువంటి జ్ఞానం, విలువ కట్టలేనిది, అంత గొప్పది 'తులసిదళం'. మరి ఆ పుస్తకంలో ఈ "ఆనాపానసతి" గొప్పదనాన్ని ఏ రకంగా వివరించారో ఒకసారి చూద్దాం.

## తులసిదళం-1 పుస్తకం

తులసి దళం మతం గురించి అర్థం అవ్వాలంటే ముందుగా ఒక చక్కటి కథ చెప్పుకుందాం అన్నారు పత్రి గారు.

ఒకానొక ఊళ్ళో ఒక స్త్రీ మూర్తి ఉంది. ఆవిడకు ఉన్నట్లుండి పరమ సత్యం మీద పరమ మోహం కలిగింది. వెంటనే దానిని పొందాలని, త్యాగమే దానికి మార్గం అనుకొని తనకు ఇష్టాతి ఇష్టమైన వజ్రాలహారం మెడలో నుంచి తీసి త్రాసులో వేసింది.  ఏమీ ప్రయోజనం కనిపించలేదు. పరమ సత్యం కొంచెం కూడా చిటుక్కుమనలేదు అంటే త్రాసు వంగలేదు. సరిపోలేదేమో అని తన సర్వాభరణాలను నిలువు దోపిడి ఇచ్చింది, అయినా ఏమీ కదలలేదు.

అప్పుడు ఇంట్లో ఉన్న వెండి, బంగారు పాత్రలన్నిటిని తీసుకొచ్చి వేసింది, కానీ షరా మామూలే! పరమ సత్యం కనుచూపు మేరలో కనిపించలేదు. అప్పుడు ఒకటి మర్చిపోయాను అని గుర్తుకు వచ్చింది. అదే తనకు ప్రాణాతి ప్రాణమైన శమంతక మణి. అది ఇంకా మిగిలి ఉందని ఎంతో ఉత్సాహంతో దాన్ని తీసుకొచ్చి త్రాసులో వేసింది. పాపం అప్పుడు కూడా త్రాసు ఏమీ కదలలేదు, పరమ సత్యం అణు మాత్రమైనా కదలలేదు, పాపం ఆ భామకు చెమటలు పట్టాయి, ఏమీ తోచక నిశ్చేష్టురాలయ్యింది.

ఈ భామ ఎవరో కాదు సత్యభామ. శ్రీకృష్ణుడిని తులాభారం తుయ్యాలని తన దగ్గర ఉన్న బంగారు వస్తువులన్నీ తెచ్చి వేసింది. కానీ శ్రీ కృష్ణుడు అంటే సత్యం కొంచెం కూడా తూగలేదు.

ఆ పరిస్థితిలో నెమ్మదిగా మరో తరుణీమణి  అంటే రుక్మిణి చిరునవ్వు నవ్వుతూ విచ్చేసి తులసీ దళాన్ని అలా ఉంచింది. వెంటనే పరమ సత్యం హఠాత్తుగా కదిలింది, పరమ సత్యం పూర్తిగా బట్టబయలు అయింది. కాని మణుగుల కొద్దీ బంగారం వేసినా త్రాసు తూగలేదు, అంటే కృష్ణుడు వంగలేదు, అంటే సత్యం కదలలేదు. కానీ రెండు ఆకుల తులసీదళం వేయగానే ఆ

త్రాసు ఒంగింది. అంటే ఈ టన్నుల, టన్నుల బంగారం కంటే తులసీదళం ఎంత గొప్పదో దీన్నిబట్టి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మరి ఇలా చెప్తూ పత్రిగారు ఏమన్నారంటే? దేనివల్ల అయితే పరమ సత్యం వెంటనే గ్రాహ్యం అవుతుందో, వెంటనే గోచరమవుతుందో, వెంటనే అనుభవానికి వస్తుందో, అదే "తులసీదళ మతం". ఈ తులసీ దళానికే ఆ గొప్పదైనటువంటి సత్యం అన్నది వంగింది. శ్రీకృష్ణుల వారు ఎంతో గొప్పవారు అంతటి గొప్పవారు రెండు ఆకుల తులసీదళానికి వంగిపోయాడు అని పత్రి గారు తులసీదళం గురించి వివరించారు.

ఎలా వివరించారు అంటే తులసీ దళానికి ఒక చిన్న కొమ్మ, రెండు ఆకులు ఉంటాయి. ఒక ఆకు పేరు **"నీ వాస్తవాన్ని నువ్వే సృష్టించుకుంటున్నావు అన్న జ్ఞాన సూత్రం". రెండవ ఆకు పేరు "ఆనా పాన సతి విపస్సన అనే ధ్యాన సూత్రం".**

మొదటి ఆకు జ్ఞానాగ్నికి మూలం. రెండవ ఆకు ధ్యానాగ్నికి నాంది.

మొదటిది మన జ్ఞానచక్షువును ఉత్తేజింపజేసి సేత్ జ్ఞానము లాంటి పరిపూర్ణ విజ్ఞానాన్ని మనకు అందజేస్తుంది.

రెండవ ఆకు అంటే '"ఆనాపానసతి" మన దివ్య చక్షువును ఉత్తేజింప చేసి, బుద్ధత్వం అనే పరిపక్వమైన యోగ స్థితిని మనకు కలుగజేస్తుంది.

పత్రీజీ చెప్పిన ఈ సందేశం మనము కొంచెం వివరించుకుందాం.

రెండవ ఆకు అంటే 'ఆనాపానసతి' అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పట్టుకోవడం వల్ల ఏమవుతుందంటే? సత్యం గ్రాహ్యానికి వస్తుంది, సత్యం తెలుస్తుంది. అది మన దివ్య చక్షువు ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఎందుచేతనంటే ఈ రెండు కళ్ళతో తెలుసుకునేది జ్ఞానం కాదు. ఈ రెండు కళ్ళతో మీరు ఈ ప్రాపంచిక జ్ఞానమే తెలుసుకోగలరు. కాని, ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానంలో ఈ రెండు కళ్ళు మూసుకోవడం వల్ల దివ్యచక్షువు తెరుచుకుంటుంది అంటే

మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటుంది.

అదే బుద్ధత్వం అనే పరిపక్వమైన యోగ స్థితిని మనకు కలుగ చేస్తుంది, అంటే బుద్ధి అపారంగా వికసిస్తుంది. దానివల్ల పరిపక్వమైనటువంటి యోగ స్థితి కలుగుతుంది అని పత్రిగారు మనకి చెప్పారు. ఇక్కడ యోగము అంటే కలిసి ఉండడం. ఎవరితో కలిసి ఉంటే ఆ యోగము అంటారు. ఇక్కడ సాక్షాత్తు భగవంతునితో, పరబ్రహ్మాతో అంటే ఆత్మతో కలిసి ఉండే స్థితినే రాజయోగ స్థితి అంటారు. ఆ స్థితి మనకు కలుగుతుందని పత్రి గారు చెప్పారు.

అంటే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎంత గొప్పదో చూడండి. ఇది మన దివ్యచక్షువును ఉత్తేజింప చేస్తుంది, బుద్ధిని అపారంగా వికసింప చేసి యోగ స్థితిని మనకి కలగజేస్తుంది. సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మాతో ఉండగలిగే అవకాశం కలిగిస్తుంది. ధ్యానం చేయడము అంటే లాభాల కోసం, అనుభవాల కోసం కాదు. సాక్షాత్తు ఆ పరబ్రహ్మాతో కూడి ఉండగలిగే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఇక ఇంతకన్నా గొప్ప అదృష్టం లేదు.

ఆ పరబ్రహ్మాతో కూడి ఉన్నవాళ్లు ఏదైనా సాధిస్తారు, ఏదైనా పొందుతారు. గంటలు గంటలు రోజులు తరబడి మీరు పరబ్రహ్మాతో ఉండే ప్రయత్నం చేయండి, మీలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది.

ఎలా వస్తుంది అనేది నేను చాలా సార్లు చెప్పాను. మీరు చూడండి మ్యాగ్నెట్ తో ఇనుప ముక్కను కలిపి ఉంచితే రెండు అంటుకుంటాయి. కాని అలా అంటించి వెంటనే తీసేస్తే అయస్కాంతం అయస్కాంతం లాగే ఉంటుంది, ఇనుప ముక్క ఇనుప ముక్కలాగే ఉంటుంది.

కానీ ఈ రెండూ కలిపి మూడు నాలుగు రోజులు ఉంచితే ఈ మాగ్నెట్ యొక్క శక్తి ఇనుప ముక్కకి వస్తుంది. అంటే ఆ అయస్కాంత శక్తి పొంది ఇనుప ముక్క మ్యాగ్నెట్ అయిపోతుంది.

అలాగే ఆ పరబ్రహ్మాతో మనం కూడి ఉన్నప్పుడు అంటే ఆ యోగ

స్థితిలో గంటలు గంటలు, రోజులు తరబడి అలా ఉన్నప్పుడు ఆ పరబ్రహ్మ అంటే ఆత్మ యొక్క శక్తులన్నీ కూడా ఈ శరీరానికి సంక్రమిస్తాయి. ఊరికే మనం కళ్ళు మూసుకుని ఒక అరగంటో, గంటో, రెండు గంటలో కూర్చుని లేచిపోతే ఏమీ లాభం లేదు. మరి ఎవరైతే అలా ఉంటారో వారికి అపారమైన శక్తి పెరుగుతుంది, ఆ భగవంతుని యొక్క లక్షణాలన్నీ పొందుతారు.

అలాంటివన్నీ సంపాదించుకోవడమే యోగ స్థితి. అందుకే యోగాన్ని అభ్యసించే యోగి అంత గొప్ప వాడు. ఆ యోగస్థితిలోనే మానవుడు మాధవుడిగా పరివర్తన చెందుతాడు, ఈ దేహం వజ్రకాయమై పోతుంది. అందుచేత ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అంత గొప్పది.

ఇక్కడ మీరు కొంచెం గమనిస్తే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని తులసీదళం రెండు ఆకులలో ఒక ఆకుతో పత్రిగారు పోల్చారు. కాని ఆయన మ్యూజిక్ అని కాని, గైడింగ్ అని కాని, సంకల్ప ధ్యానం అనికాని, మనీ మెడిటేషన్ అని కానీ, ఇంక ఏ రకమైన ధ్యానంతో కూడా పత్రి గారు పేర్కొనలేదు.

మరి మన సొసైటీలో ఎన్ని రకాల ధ్యానాలు వస్తున్నాయో ఆలోచించండి! ఒక్కసారి గమనిస్తే ఎవరికి నచ్చినట్టు వాళ్లు ఏదో ఒక పుస్తకం చదవడం, ఆ పద్ధతిని చెప్పడం చేస్తున్నారు. మరి మాస్టర్లే ఇవన్నీ చెప్తుంటే. సామాన్యులకు, క్రొత్తవారికి ఇది ఎలా అర్థమవుతుంది?

గొప్పదైన తులసీదళం పుస్తకంలో ఇంత స్పష్టంగా మొదట్లోనే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం తోటే పత్రి గారు ప్రారంభించారు, ఆ తులసీదళం యొక్క గొప్పతనాన్ని వివరించారు. మరి ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్లే మనకి సత్యం గ్రాహ్యమవుతుంది, అనుభవానికొస్తుంది, గోచరమవుతుంది అని చెప్పారు. దీన్నిబట్టి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానానికి ఆయన ఎంత గొప్ప ప్రయారిటీ ఇచ్చారో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

టన్నుల, టన్నుల బంగారం వేసినా, టన్నులు, టన్నులు బంగారం ఇవ్వగలిగే ఆ శమంతకమణి వేసినా సత్యం కొంచెం కూడా వంగలేదు, ఈ తులసీదళం ఆకులు అంటే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అన్న ఆకు, **"నీ వాస్తవానికి నువ్వే సృష్టికర్తవు"** అన్న ఆకు రెండూ వేయగానే సత్యం వెంటనే గ్రాహ్యమైందని తెలిసింది.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి సత్యం తెలుసుకోవాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం తప్ప ఇంక దేని వల్లా సాధ్యం కాదు.

అందుకే పత్రి గారు తన 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో 14వ సూత్రం స్పష్టంగా **"విగ్రహారాధన కాదు, సత్యారాధన చేయాలి"** అని చెప్పారు. ఆయన తన 18 సూత్రాలలో చెప్పారు అంటే ఈ సత్యారాధన ఎంత గొప్పదో అర్థం చేసుకోండి. సత్యం గొప్పదనం మీకు తెలిస్తే పత్రి గారు చెప్పింది అర్థమవుతుంది. సత్యం గురించి మీకు తెలియకపోతే అపార్థం చేసుకుంటారు.

విగ్రహారాధన కాదు అని పత్రిగారు చెప్పినా అవగాహన ఉన్నవాళ్లు, పత్రి గారిని అర్థం చేసుకున్నవాళ్ళు దాని గురించి మాట్లాడరు. కానీ విగ్రహారాధన గురించి మాట్లాడుతున్నారు అంటే పత్రి గారి గురించి వారికి అవగాహన లేదు, ఆయన సందేశాలు వీళ్లు వినలేదు, ఆయనతో సాంగత్యం చేయలేదు, కనీసం ఆయన పుస్తకాలు కూడా వీరు చదవలేదు అని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే ఇప్పుడు ఎవరు పడితే వాళ్ళు, ఎలా పడితే అలా మాట్లాడుతున్నారు. ఆ గురువు ఉన్నప్పుడు ఆయన చెప్పింది ఆచరిస్తారు. గురువు నిష్క్రమించగానే కొత్త కొత్త వాళ్ళు బయలుదేరి ఎవరికి నచ్చిన రీతిలో వాళ్లు, వాళ్ళ ఇష్టానుసారంగా వీటిని మార్చుకుంటూ ఉంటారు.

మీరు ధ్యానం చేశారు అంటే సత్యం అవగతం అవ్వాలి. సత్యాన్ని ఆశ్రయిస్తేనే సత్యం అవగతం అవుతుంది. సత్యం అంటే ఆత్మ. ఆత్మను ఆశ్రయించిన వాడికే ఆ సత్యం అవగతం అవుతుంది, ఆ జ్ఞానం సంపాదించు

కుంటాడు, గొప్పవాడు కాగలుగుతాడని తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు కొంతమంది పరిస్థితి ఎలా ఉంది అంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం గురించి తప్ప మిగతా సబ్జెక్టులన్నీ చెబుతున్నారు. అలా చెప్పడం వల్ల ఉపయోగం లేదు, మూలం చెప్పకుండా మిగతావి ఎన్ని చెప్పినా ఏమి ప్రయోజనం లేదు.

గుర్తుపెట్టుకోండి ప్రతి ఒక్కరిని ప్రకృతి గమనిస్తుంది, మీరు సత్యమార్గంలో పయనించినప్పుడే ప్రకృతి సహకారం మీకు లభిస్తుంది, మీరు ఎదగగలుగుతారు. సత్యం చెప్పడానికి భయపడితే మీరు ఎప్పటికీ ఎదగలేరు. సత్యం చెప్పే గొప్ప గొప్ప వాళ్లకే చాలా కష్టాలు ఎదురయ్యాయి, చాలా విమర్శలు ఎదుర్కొన్నారు. అయినా సరే వాళ్ళు సత్యాన్ని వదలలేదు. అందుకే యుగాలు మారినా వారి సందేశాలు లోకంలో చాలామంది ఇప్పటికీ కూడా తెలుసుకుంటూనే ఉన్నారు.

అందుచేత గొప్పవాళ్ళు కావాలి అంటే ఏకైక మార్గం సత్యాన్ని ఆశ్రయించడం, సత్యాన్ని నిర్భయంగా నిర్మొహమాటంగా చెప్పడం. కాని కొంతమంది చాలా భయపడుతున్నారు. అసలు సత్యం చెప్పడానికి భయం ఏందుకు? నిర్భయంగా, నిస్సంకోచంగా చెప్పండి! సత్యము, ధర్మము కంటే గొప్పది ఏమీ లేదు.

అందుకే వేదాలలో **'సత్యం వద, ధర్మం చర'** అని చెప్పబడింది. అంటే సత్యమే పలకాలి, ధర్మాన్ని ఆచరించాలి. అంటే ఎవరైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ద్వారా సత్యాన్ని అంటే ఆత్మను ఆశ్రయిస్తారో వారు సత్యాన్నే పలుకుతారు. ధర్మం అంటే హింసను వదలాలి, అహింసను పాటించాలి అంటే "మాంసం మానాలి, శాకాహారం తీసుకోవాలి".

పత్రి గారు ఒక సందర్భంగా ఏమన్నారంటే! నేను 50,000 పుస్తకాలు చదివాను. వాటన్నిటినివి ఒక మిక్సీలో వేస్తే వాటిలోంచి వచ్చిన సారం రెండు

మాటలు అవే **"హింసా చోడో! హంసా పకడో!"** అని చెప్పారు. అంటే "మాంసం మానండి", "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయండి అన్నారు. ఆయన ఈ రెండే పట్టుకున్నారు, అందుకే  విజయం సాధించారు.

ఎవరైనా సరే ఈ రెండు పట్టుకుంటే ఆధ్యాత్మికంగా సూపర్ హిట్ అవుతారు. సత్యం చెప్పడానికి మీరు మొహమాట పడితే, భయపడితే మీరు మాస్టరే కాదు. మీరు క్లాసులు రావేమో అని భయపడి సత్యాన్ని దాస్తే మీరు కొన్నాళ్ళకి అడ్రస్ లేకుండా పోతారు. నేను చెప్పక్కర్లేదు కొన్నాళ్ళకి మీకే అర్థమవుతుంది.

ఎందుచేతనంటే పత్రి గారు పరిచయమైనప్పుడు నేను ఎక్కువగా ఈ రెండే చెప్పాను. **"విగ్రహారాధన కాదు సత్యారాధన చెయ్యాలని, మాంసాహారం కాదు  సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి"** అని. ఎక్కడికి వెళ్ళినా సరే ఈ రెండు పాయింట్ల మీదే నా సబ్జెక్ట్ ఉండేది. నిజంగా ఒక్కొక్కసారి కొన్నిచోట్ల  వాళ్లతో గొడవ కూడ పడవలసి వచ్చేది, అయినా నేను మానలేదు.

కొంతమంది పిలిచేవారు కాదు. వాళ్ల ఊళ్లకి ఎందుకు పిలవట్లేదో నాకు తెలుసు. అయినా నాకు అనవసరం, నా పని నేను చేసుకునేవాడిని. ఎవరు పిలిస్తే వాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళేవాడిని. పిలవని వాళ్ళ గురించి నాకెందుకు! మరి ఇప్పుడు నేను ఎదగలేదా? గొప్పవాణ్ణి కాలేదా? ఇప్పుడు ఎన్ని లక్షలమంది మన క్లాసులు వింటున్నారు!

ఏదో కొద్దిమంది అజ్ఞానంలో ఉన్నవారు వినకపోతే వినకపోవచ్చు. అందుచేత అటువంటి వాళ్ళు చెప్పే మాటలు మనకు అనవసరం. మనం చెప్పేది సత్యమా? కాదా? అన్నదే మనం చూసుకోవాలి అంతే. మీరు విజయ వంతమైన గురువుగా ఎదగాలి అంటే సత్యం చెప్పడంలో వెనకాడకూడదు. నిర్భయంగా, నిర్మొహమాటంగా, ధైర్యంగా సత్యాన్ని చెప్పాలి. అలా చెప్పినప్పుడే గొప్పవారు అవుతారు, ప్రకృతి ఎంతోసంతోషిస్తుంది.

# యోగస్థితి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్లనే సాధ్యం

ఎవరైతే రకరకాల ధ్యానాలు చేస్తున్నారో, చేయిస్తున్నారో వారు పత్రి గారి పుస్తకాలు చదవలేదనే లెక్క. ఈ విషయం మనకి ఖచ్చితంగా అర్థమవుతుంది. ఒకవేళ చదివినా కూడా అర్థం కాలేదు అంటే వారి బుద్ధి సరిగ్గా పని చేయట్లేదనే లెక్క. మరి అటువంటి ధ్యానాలు చేసేవాళ్ళు, చెప్పేవాళ్ళు నష్టపోతారు.

ఎందుచేతనంటే మనం చేస్తే మనం ఒక్కళ్ళమే నష్టపోతాం. మనం కొన్ని వందల మందికి, వేల మందికి చెప్తూ, వారిని తప్పు దారిలో నడిపిస్తే ఫలితం చాలా దుర్భరంగా ఉంటుంది. మీరు నష్టపోతే అది మీ ఒక్కరికే పరిమితం. ఇన్ని వందల మందిని, వేల మందిని మీ తెలివి తక్కువ తనంతో నష్టపరిస్తే అది ఎంత పాపమో ఒక్కసారి అర్థం చేసుకోండి.

ఎంతమందినైతే మీరు తప్పు దారిలో నడిపిస్తారో అంతమందినీ మళ్ళీ భవిష్యత్తులో జ్ఞానవంతుల్ని చేస్తూ సరైన మార్గంలో నడిపించేదాకా మీరు జన్మలు తీసుకుంటూనే వుండాలని పత్రి గారు చెప్పారు. అది ఈరోజుతో పోదు. మన చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళని ఆకర్షించడం, వాళ్ళందరినీ ఆకట్టుకోవడం కాదు. మనం లాభం పొందాలి అంటే సత్యన్ని నిర్భయంగా, నిర్మొహమాటంగా, నిస్సంకోచంగా చెప్పాలి. ఒకవేళ ఎవరికైనా అర్థం కాకపోతే వాళ్ళకి వివరించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

పత్రి గారు వ్రాసిన అన్ని పుస్తకాల కంటే చాలా గొప్ప పుస్తకం తులసీదళం-1. ఎన్నో గ్రంథాలను చదివి ఆ జ్ఞానాన్ని మనకి ఆ పుస్తకం ద్వారా అందించారు.. మరి మనం అలా చదివి ఆ జ్ఞానం సంపాదించడం చాలా చాలా కష్టం. అసలు పత్రి గారు వ్రాసినటువంటి ఆ సందేశాలు అర్థం

చేసుకోవాలంటేనే మన జీవితం సరిపోదు. అంత లోతు అర్థాలతో కూడుకున్నటువంటి సందేశాలు అవి. ఆ పుస్తకంలో నుంచే మనం ఈ **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యానం గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుంటున్నాం.

ఇక్కడ రెండో ఆకు అంటే ఈ 'ఆనాపానసతి' అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' మన దివ్య చక్షువును అంటే మూడో కన్నును ఉత్తేజింప చేసి దాని ద్వారా బుద్ధత్వం అనే పరిపక్వమైన యోగ స్థితిని మనకు కలుగజేస్తుంది అన్నారు.

ఇక్కడ ముందు పరిపక్వమైన యోగ స్థితి అంటే ఏంటో తెలుసు కోవాలి. మనకి భగవద్గీతలో అందరికంటే యోగి గొప్పవాడు అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు స్పష్టంగా చెప్పారు.

**శ్లో॥ తపస్విభ్యోధికో యోగి జ్ఞానభ్యోపిని మతోధికః ।**
**కర్మ భ్యశ్ఛాధికో యోగి తస్మాద్యోగి భవార్జున ॥ (భ.గీ. 6.46)**

జప తపాలు చేసేవాడి కంటే, నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు అంటే యజ్ఞ యాగాది కర్మలు చేసేవాడి కంటే, మరి పండిత జ్ఞానం కలిగిన వాడి కంటే, అంటే సంస్కృతం తెలిసి ఈ గ్రంథాల్లో ఉన్నటువంటి అర్థాన్ని బోధించే వారి కంటే, యోగి గొప్పవాడు అన్నారు. మరి ఎవరు యోగి అంటే? పతంజలి మహర్షి **"చిత్తవృత్తులు నిరోధించుకున్నవాడే యోగి"** అని చెప్పాడు.

చిత్తవృత్తులను నిరోధించుకున్న స్థితినే యోగస్థితి అంటారు. చిత్తవృత్తులు అంటే చిత్తం యొక్క వృత్తులు, అంటే మనసులోని ఆలోచనలు పూర్తిగా లేకుండా చేసుకోవాలి. అలా చిత్తవృత్తులు నిరోధించుకోగలగడం, పరిపక్వమైన యోగ స్థితి పొందడం అన్నది ఒక్క 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల మాత్రమే సాధ్యం. ఇంకా ఏ రకమైన ధ్యానం వల్లా సాధ్యం కాదు.

ఇది అర్థం చేసుకోవడం అంత తేలిక కాదు, ఊరికే క్లాసులు చెప్పినంత మాత్రాన మాస్టర్ అయిపోడు. మరి చెప్పేవాళ్ళకి ఈ విషయం

అర్థం కాక రకరకాల ధ్యానాలు చెప్తున్నారు. పత్రిగారు చెప్పకపోయినా... ఆయన చేయిస్తున్నారని వీళ్ళూ చేయిస్తున్నారు. అలా చేస్తే వాళ్ళకి చిత్తవృత్తులు ఎలా నిరోధించ బడతాయి? యోగ స్థితి ఎలా పొందగలుగుతారు? బుద్ధత్వం ఎలా పొందుతారు?

ఆలోచించండి కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నప్పుడు సహజంగా ఎవరికైనా ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు ఎవరైనా గైడింగ్ అంటూ మాటలు చెప్పినా, పద్యాలు పాడినా, పాటలు పాడినా, మ్యూజిక్ పెట్టుకున్నా ఏమవుతుంది అంటే? కోకొల్లలుగా, ప్రవాహంలా, ఒకదాని వెనకాల ఒకటి సముద్రపు కెరటాల్లా వస్తున్న ఆలోచనలు ఖాళీ కావు, లేకుండా పోవు.

ఇక్కడ ఏం జరుగుతుంది అంటే? అలా ఆలోచిస్తూ ఉన్న మనసును మ్యూజిక్ మీదకి మళ్ళిస్తారు. ఇక్కడ మీరు ఇంకొక విషయం కూడా తెలుసుకోవాలి, మనసు అన్నది ఒకే సమయంలో ఒక పనే చేయగలదు కానీ రెండు పనులు చేయలేదు. కాని ఇక్కడ మనస్సు చేయవలసిన పనులు రెండు కనిపిస్తున్నాయి. ఒకటి ఆలోచనల మీద దృష్టి ఉంచడం, ఇంకొకట మ్యూజిక్ వింటూ ఉండడం. మరి మనసు ఒక పనే చేయగలదు రెండో పని చేయలేదు. అందుచేత ఇప్పుడు ఆ ఆలోచించే మనసును శ్వాస మీద ఉంచాలా? మ్యూజిక్ వినమని చెప్పాలా? అన్న నిర్ణయం మీదే.

మనసు మ్యూజిక్ మీద పెడితే ఎంతసేపు అది వింటూ ఉంటుందో అంతసేపూ ఇంచక్కా ఆహ్లాదంగా, ఎంతో సంతోషంతో మనసు దాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ఉంటుంది. కానీ ఇక్కడ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచినప్పుడు ఆలోచనలు వస్తే కట్ చేస్తారు, మళ్లీ వస్తే మళ్ళీ కట్ చేస్తారు. ఇలా చేయగా, చేయగా ఆలోచనల యొక్క ప్రభావం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది, అలా తగ్గి తగ్గి దాని ప్రభావం పూర్తిగా పోతుంది.

ఆ ఆలోచనలు ఎప్పుడైతే పూర్తిగా పోతాయో! ఆ ఆలోచనలు ఇంక

మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టవు. అంటే వాటంతట అవి గుర్తుకు రావు. అంటే అవి మర్చిపోవడం కాదు, అవి మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టవు. ఆ స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల మాత్రమే మీకు వస్తుంది.

ఇక్కడ ఏం జరుగుతుందంటే ఈ మనసు లోపల ఎన్నో ఆలోచనలు ఉండడం వల్ల, ఒక ఆలోచన యొక్క ప్రభావం తగ్గినా వెంటనే ఇంకొక ఆలోచన వస్తుంది, ఇది మీరు గమనిస్తే మీకు తెలుస్తుంది. ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టినప్పుడు కాసేపటికి ఏ ఆలోచన అయితే ఇబ్బంది పెడుతుందో దాని ప్రభావం పోతుంది. అంటే దాని అర్థం ఆలోచనలన్నీ పోయాయని కాదు. ఏ ఆలోచన నైతే మీరు కట్ చేస్తున్నారో దాని ప్రభావం పోతుంది.

కానీ మనసులో చాలా ఆలోచనలు ఉండడం వల్ల ఇంకొక కొత్త ఆలోచన వస్తుంది. కొత్తవాళ్ళు కానీ, తెలియని వాళ్ళు కానీ ఏమను కుంటారంటే? ఏమిటోనండి ఎంతసేపు అలా కూర్చున్నా ఆలోచనలు వస్తూనే ఉన్నాయి. "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెడుతున్నా వస్తున్నాయండి అంటారు.

"శ్వాస మీద ధ్యాస" పెడుతున్నా ఆలోచనలు వస్తున్నాయి అంటే ఒకటి పోయినా, ఇంకొక కొత్త ఆలోచన వస్తుంది. అంటే దాని అర్థం కొన్ని పోతున్నా, ఇంకా కొన్ని వస్తున్నాయి. దాని అర్థం ధ్యానానికి మీరు కేటాయించిన సమయం సరిపోవట్లేదని తెలుసుకోండి. ఏదో అరగంటో, గంటో కూర్చుంటే కొన్ని ఆలోచనలు పోతాయి కాని వందల కొద్దీ ఉన్న ఆలోచనలు ఎలా పోతాయి?

అందుకే భీమవరం రండి అంటాను. ఆ మూడు రోజుల్లో మొదటి రోజు మనసులో ఉన్న మొత్తం ఆలోచనల ప్రభావం పోతుంది, రెండవ రోజు బాగా కూర్చుంటారు, మూడో రోజు మూడు గంటలు, నాలుగు గంటలు కూర్చోబెట్టినా తేలికగా కూర్చుంటారు.

కానీ ఇంటి దగ్గర అలా సాధ్యం కాదు. ఏదో ఒక గంట, రెండు

గంటలు కూర్చుంటారు. రోజు రోజుకీ జరిగే ఎన్నో సంఘటనలు ఆలోచనలుగా మనసులో మళ్లీ పెరిగిపోతాయి.

అందుకే ఈ ఆలోచనలు ఇబ్బంది పెట్టకుండా మ్యూజిక్ పెట్టుకుని వింటూ ఉంటారు. అలా కూర్చోవడం చాలా తేలిగ్గా ఉంటుంది, అలా ఉన్నంతసేపు ఆలోచనలు ఉండవు కాని ఆలోచనల ప్రభావం పోదు. అందుచేత మ్యూజిక్ వేసిన వెంటనే మరల అవే ఆలోచనలు వస్తాయి.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం: విపరీతమైన సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళు రాత్రి నిద్ర పట్టకపోతే టీవీలో సినిమా చూస్తారు. ఆ సినిమా చూస్తున్న మూడు గంటలు ఈ ఆలోచనలు వాళ్ళని ఇబ్బంది పెట్టవు. ఆ సినిమా అయిపోగానే పడుకుంటే మళ్లీ అవే ఆలోచనలు వస్తాయి. మరి మూడు గంటలు ఎందుకు ఆలోచనలు రాలేదు అంటే మనసును టీవీ మీదకి మళ్ళించారు కాబట్టి.

అలాగే ధ్యానంలో ఆలోచనలు ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటే మ్యూజిక్ మీదకి, లేకపోతే మాటల మీదకి మళ్ళిస్తారు, ఓ.కె. చెప్పాక ధ్యానం అయిపోయింది అనుకుంటారు. కాని మళ్లీ కళ్ళు మూసుకుంటే అవే ఆలోచనలు ఇబ్బంది పెడతాయి. అంటే ఆలోచనలు పోలేదు అని అర్థం. మరి ఈ ఆలోచనలు పోకపోతే మీకు శక్తి ఎలా వస్తుంది? మీలో శక్తి పెరగకపోతే లాభాలు ఎలా వస్తాయి?

ఇక్కడ ఇంద్రియ స్థితి అంటే మనసు పని చేసే స్థితి. ఇంద్రియాలు అంటే బాహ్యేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియం.. బాహ్యేంద్రియాలు అంటే కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు. ఎవరైనా ఈ కర్మేంద్రియాల్ని, జ్ఞానేంద్రియాల్ని పని చేయకుండా ఉంచగలరు అంటే కళ్ళు మూసేస్తారు, నోరు మూసేస్తారు, చేతులు కాళ్ళు కట్టేస్తారు. కానీ అంతరేంద్రియమైన మనసును కట్టలేరు అంటే మీరు ఇంద్రియాతీత స్థితికి చేరుకోలేదు అని అర్థం.

కానీ ఎప్పుడైతే మీరు “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచి ధ్యానం చేస్తారో మీరు ఇంద్రియాతీత స్థితికి చేరుకుంటారు. ఇంద్రియాతీత స్థితికి మీరు చేరుకొని అలా గంటలు గంటలు, రోజుల తరబడి, నెలలు తరబడి మీరు కూర్చోగలిగి నప్పుడు దివ్య నేత్రం లేదా మూడో కన్ను పనిచేస్తుంది. అంటే మీరు ఈ కళ్ళు మూసుకున్నా ఆ దివ్యనేత్రం పని చేయడం వల్ల సృష్టిలో ఎక్కడెక్కడ, ఏమున్నాయో అన్నీ మీకు కనిపిస్తాయి.

దాన్నే దివ్య చక్షువు ఉత్తేజితం అవ్వడం అంటారు, దాన్నే శివుడి మూడో కన్ను అంటారు. వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వారు ఆ మూడో కన్నుతో 700 సంవత్సరాలు ముందుకి, 700 సంవత్సరాలు వెనక్కి చూసి ప్రపంచంలో జరిగేవన్నీ చెప్పారు.

ఆ దివ్య నేత్రంతో గత జన్మలలో జరిగినటువంటి విషయాలు, ఏ జన్మలో ఏమీ చేస్తే తర్వాత జన్మలో ఎలా అనుభవించారు అన్న కర్మ సిద్ధాంతం అర్థమవుతుంది. మీ గురించే కాదు, ఇతరుల గురించి కూడా మీకు అర్థమవుతుంది. వాళ్ళ జీవితం అలా ఎందుకు ఉంది? వీళ్ళ జీవితం ఇలా ఎందుకుంది? అని అన్నీ అర్థమవుతాయి. అలా ఎంతో జ్ఞానం పొందుతారు, దానివల్ల వారిలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది.

అలా పూర్ణమైనటువంటి అవగాహన కలుగుతుంది. అదే పరిపూర్ణమైన బుద్ధత్వం అనేటటువంటి పరిపక్వమైన యోగస్థితి. ఆ యోగస్థితి మనకు కలుగుతుంది. ఇదే పత్రి గారు చెప్పినటువంటి మాటలకు అర్థం. ఆయన ఏమన్నారంటే? తులసి దళం యొక్క రెండవ ఆకు అంటే “శ్వాస మీద ధ్యాస”, “ఆనాపానసతి” మన దివ్య చక్షువును ఉత్తేజింపచేసి బుద్ధత్వం అనే పరిపక్వమైన యోగ స్థితిని మనకు కలుగజేస్తుంది అన్నారు.

# జ్ఞాన నేత్రం

చూడండి వృక్షజాతిలో తులసి మొక్కకి ఉన్నంత విలువ దేనికీ లేదు. అందుకే హిందువులు ప్రతి ఇంట్లో కూడా తులసి మొక్క వేసుకుని పెంచుతారు, పూజిస్తారు, తులసి మొక్కకి అంత విలువ ఉంది. అటువంటి తులసి కొమ్మకి రెండు ఆకులు ఉంటే దానినే తులసీదళం అంటారు, ఆ పేరే ఈ పుస్తకానికి పెట్టారు.

ఆ తులసీ దళానికి రెండు ఆకులు ఉంటాయి. రెండవ ఆకు గురించి తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు మొదటి ఆకు గురించి తెలుసుకుందాం. పత్రిగారు ఏమన్నారంటే? మొదటి ఆకు జ్ఞానాగ్నికి మూలం. అది మన జ్ఞాన చక్షువును ఉత్తేజింపజేసి సేత్ జ్ఞానం లాంటి పరిపూర్ణ విజ్ఞానాన్ని మనకు అందజేస్తుంది అని చెప్పారు.

యోగీశ్వరులు ఎంతో మంది ఉన్నారు అందులో గొప్పవాడైనటువంటి సేత్ అపార జ్ఞాన సంపన్నుడు. మరి జ్ఞానచక్షువును ఉత్తేజింప చేసుకున్న తర్వాతే ఈ సేత్ జ్ఞానం లాంటి పరిపూర్ణ విజ్ఞానాన్ని వారు పొందుతారు అన్నారు. అందుచేత ఈ జ్ఞాన చక్షువు అంటే ఏమిటి? ఇది ఎలా ఉత్తేజితం అవుతుంది? అన్న విషయాలు పత్రి గారి మాటల్లోనే తెలుసుకుందాం. మానవునికి నాలుగు రకాల చక్షువులు ఉన్నాయి.

1. చర్మచక్షువులు, 2. మనో చక్షువుని, 3. దివ్యచక్షువు, 4. జ్ఞానచక్షువు

1) చర్మ చక్షువులతో అంటే మామూలు కళ్ళతో బయట కనిపించే వాటినే చూస్తారు.

2) మనో చక్షువుతో మనసుతో చూస్తారు.

3) అలాగే దివ్యచక్షువుతో ఇతర లోకాల్లో సుదూరంగా జరుగుతున్నవి చూస్తారు.

4) జ్ఞానచక్షువు మాత్రమే ముక్తికి మార్గము అన్నారు. జ్ఞాన చక్షువు

అంటే జ్ఞాన నేత్రం. మరి ఈ జ్ఞాన నేత్రం మనకి ఎలా వస్తుందో? తెలుసుకుందాం.

**"మనసు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం అని నాలుగు రకాలుగా పనిచేస్తున్న మనసును ఏకంగా ఆత్మలో లీనం చేసుకున్న వారే జ్ఞాన నేత్రం పొందినవారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మనసును శూన్యం చేసుకున్నవారు".**

చాలామంది ఈ ధ్యానం చేస్తూ మనసు శూన్యం అవ్వాలి అంటారు. ఈ శూన్యం అనే పదాన్ని పెద్ద మాస్టర్లు వాడుతున్నారు. మనసును శూన్యం చేసుకోవడం అంటే పరిపూర్ణ స్థితి పొందడం. అది అంత తేలికేమీ కాదు. మనసు పూర్ణంగా ఆత్మలో లయమైపోవడం అన్నది ఆఖరి దశలో జరిగేది.

సాధారణంగా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచినప్పుడు ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి, మనసు ఖాళీ అయిపోతుంది, మనసు పని చేయదు. ఇది మనసు పని చేయని స్థితి. దానినే మనసు శూన్యం అనుకుంటారు. కాని మనసు శూన్యం అవ్వడము అంటే మనసు ఆత్మలో లీనం అవ్వడం. రెండిటికీ చాలా తేడా ఉంది.

"శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచితే ప్రాథమికంగా ఆలోచనలు ఆగి పోతాయి. ఇంక అక్కడ మనసు పని చేయదు. కానీ, అలా తీవ్రంగా చేసే కొద్దీ ఇంకా రకరకాల స్టేజీలు దాటుతూ చివరకు ఆ మనసు ఆత్మలో లీనమైపోతుంది, అంటే ఇంక అక్కడ మనసు వుండదు.

అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసేవారే జ్ఞాన నేత్రం సంపాదించుకోగలరు. ఇది మ్యూజిక్ ధ్యానం చేసేవారికి రాదు. ఒక్క 'శ్వాస మీద ధ్యాస' సరియైన ధ్యానం చేసేవారే ఈ జ్ఞాన నేత్రం సంపాదించుకోగలరు.

ధ్యానంలో ముందు మనసు నిశ్చలం చేసుకుంటారు, తర్వాత శుద్ధి చేసుకుంటారు, తర్వాత పరిశుద్ధి, మహా పరిశుద్ధి చేసుకుంటారు. మెల్లిగా ఆ మనసును శూన్యం చేసుకుంటారు. అంటే మనసు ఆత్మలో లయమైపోతుంది. అప్పుడు వారికి ఆ జ్ఞాన నేత్రం లభిస్తుంది, వారినే ఆత్మ జ్ఞానులు అని

అంటారు. అటువంటి ఆత్మ జ్ఞానం కలిగినప్పుడే మానవ జీవితం పరిపూర్ణం అయ్యేది.

పత్రి గారు ఇంకా ఏమన్నారంటే ఒక విషయం కూలంకషంగా తెలుసుకుంటే అన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి అన్నారు. ఎందుచేతనంటే ప్రతి విషయం మరొక విషయంతో ముడిపడి ఉంటుంది కాబట్టి.

మీ జ్ఞాన పరిధి బాగా పెరగాలంటే దానికంటే ముందు బుద్ధి బాగా వికసించాలి. నేను అందుకే ప్రతి ఒక్కళ్ళకి ముందు బుద్ధి పెంచుకోండి అని చెప్తూ ఉంటాను, దానికి భీమవరం రావాలి అంటాను. మీరు భీమవరం రాకపోతే మీ బుద్ధి ఏ మాత్రం పెరగదు, ఖచ్చితంగా అలాగే ఉంటారు. కొన్ని నెలల పాటు తీవ్రంగా సాధన చేసినప్పుడే మీ బుద్ధి బాగా పెరుగుతుంది.

అందుచేత బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి ప్రతి విషయం మరొక విషయంతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందుచేత తీగలాగకపోతే డొంక కదలదు. ఒక్క విషయాన్ని పట్టుకుంటే దానికి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలు తెలుస్తాయి.

మనం విగ్రహారాధన గురించి నాలుగు మాసాలు 120 ఎపిసోడ్లు చెప్పుకున్నాం. అంటే దానికి ఎన్ని విషయాలు ముడిపడి ఉన్నాయో ఒకసారి మీరు గ్రహించండి. అందుకే తీగ లాగకపోతే డొంక కదలదు అని అన్నారు పత్రిగారు.

పత్రిగారు ఇంకా ఏమన్నారంటే? ప్రతి పదంలో ఒక అర్థం ఉంటుంది. పదంలో ఒక తీగ ఉంటుంది, అది అర్థమైతే ప్రతీ పదం యొక్క అర్థం విశ్లేషించగలం. ఆ సామర్థ్యం లేని వాడే పామరుడు అన్నారు.

నేను పుస్తకం చదివేసాను అంటారు. కానీ ఊరికే చదివితే సరిపోదు, దాంట్లో ప్రతి పదానికి అర్థం తెలియాలి. మీరు క్లాసులు చెప్పేస్తున్నారు, శాలువాలు కప్పించుకుంటున్నారు, కానీ పదానికి అర్థం అడిగితే చెప్పలేరు, గొప్పోళ్ళైపోయాం అనుకుంటారు. దాన్ని బట్టీ పట్టడం అంటారు, ఇలా చేస్తే మీరు పండితులైపోతారా? జ్ఞానులైపోతారా?

మీరు చెప్పిన ప్రతి పదానికి అర్థం చెప్పగలిగితే, వివరించగలిగితే అప్పుడు మీరు ఆ సామర్థ్యం ఉన్నవాళ్లు. ఆ సామర్థ్యం లేకపోతే మీరు పామరులే. శాలువా కొలమానం కాదు. మీరు ప్రతి పదాన్ని ఇతరులకి అర్థమయ్యేటట్లు వివరించగలిగినప్పుడే మీరు గొప్పవారు.

ఇతరులకు చెప్పే ముందు చెప్పబోయే విషయం మీకు అర్థం అవ్వాలి. మీకే అర్థం కాకపోతే ఇతరులకు ఏం చెప్తారు? మీరు రోజూ ఎన్నో క్లాసులు చెప్తున్నారు. క్లాసులు చెప్పానా? లేదా? అది చూసుకుంటున్నారు కాని అందులో నేను ఉపయోగించిన ప్రతి పదం అర్థం నాకు తెలుసా? అని ప్రశ్న వేసుకోండి. ఆ పదం యొక్క అర్థం మీరు వివరించగలిగితే మీరు గొప్ప ఉపన్యాసకులు. ఆ సామర్థ్యం లేకపోతే వాడు పామరుడే అన్నారు.

ఆయన ఇంకా ఏమన్నారంటే? ధ్యానం అనే పదం చైనాకు వెళ్తే 'చాన్' అయ్యింది, జపాన్ కి వెళ్తే 'జెన్' అయ్యింది, అరేబియాకు వెళ్తే 'దీన్' అయ్యింది, అన్నీ ధ్యానం అన్న పదం నుంచి వచ్చినవే అన్నారు.

ధ్యానం అంటే ధీ+యాన్ = ధ్యాన్.

దాని అర్థం ఏమిటంటే? ధీ అంటే మేథస్సు, యాన్ అంటే ప్రయాణం. ధ్యానం అంటే మేథస్సుతో ప్రయాణం చేసేవాడు అంటే మేధస్సుతో ఉన్నవాడు. అలా 'ధీ' తో యానం చేసేవాడు బుద్ధుడు. ఆ ఎరుక లేనివాడు పామరుడు. బుద్ధుడు విశిష్టమైన ఎరుకతో ప్రయాణించేవాడు. అందుకే ఆయన్ని ద్రష్ట అని కూడా అంటారు.

ఈ ద్రష్ట చర్మచక్షువు, మనోచక్షువు, దివ్యచక్షువు జ్ఞానచక్షువు కలిగి ఉంటాడు. దివ్యచక్షువు ఆజ్ఞా చక్రం. పత్రి గారు ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే!

బహిరేంద్రియ నిగ్రహాన్ని 'దమం' అంటారు. అంతరేంద్రియ నిగ్రహాన్ని 'సమం' అంటారు. సమం వల్ల దివ్యదృష్టి కలుగుతుంది. ఈ దివ్య దృష్టి వల్ల సమస్తమూ చూడగలుగుతారు.

ఉదాహరణ:- మహాభారతంలో సంజయుడు కృష్ణుడు ఇచ్చిన దివ్య దృష్టితో ఎక్కడో హస్తినలో జరుగుతున్నది చూసి చెప్పాడు. ధృతరాష్ట్రుడు మనోచక్షువుతో చూసి ఆనందించాడు.

అలాగే బుద్ధుడు కూడా మొట్టమొదటి జాములో అనేక జన్మలు చూసుకున్నాడు. రెండవ జాములో కర్మ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకున్నాడు. మూడవ జాములో ఏమి చేస్తే కర్మ చక్రము నుంచి బయట పడవచ్చు అన్న అష్టాంగ మార్గము తెలుసుకున్నాడు. ఇవన్నీ దివ్య దృష్టితో చేయగలిగిన పనులు.

పత్రిగారు ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే? నాలుగవ చక్షువైన జ్ఞానచక్షువు ఎలా ఉంటుందంటే?

ఉదాహరణ:- ఎక్కడో పొగ వస్తూ ఉంటే ఆ నిప్పును చూడకుండానే పొగ నిప్పు నుండి వస్తుందని ఆ జ్ఞానచక్షువు ఉన్నవాడు తెలుసుకుంటాడు. ఆ నిప్పును చూడగలగడం దివ్యచక్షువు. చూడకుండానే పొగను బట్టి నిప్పు ఉందని తెలుసుకోవడం జ్ఞానచక్షువు.

ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే? దివ్యచక్షువుతో అందరినీ సమానంగా చూసేవాడు, దేనికీ ఏడవని వాడు పండితుడు అన్నారు.

రావణాసురుడికి దివ్యచక్షువు ఉంది కానీ జ్ఞానచక్షువు లేదు. రావణాసురుడే కాదు హిరణ్యకస్యపుడు కూడా అక్కడే ఆగిపోయాడు. కానీ జ్ఞాన చక్షువు వరకు వెళ్ళే వాడికే ముక్తి వస్తుంది. అంటే మూడవ కన్ను వచ్చినంత మాత్రాన మీకు ముక్తి, మోక్షం వచ్చినట్టు కాదు, మీ లక్ష్యము నెరవేరినట్టు కాదు. ఆ దివ్య నేత్రం వచ్చిందని సంబర పడిపోవడం, గొప్ప వాళ్ళై పోయినట్టు ఫీల్ అయిపోయి అందరికీ చెప్పడం ఇవన్నీ అజ్ఞానంలో ఉన్న వాళ్ళు చేసే పనులు. కనుక ప్రతి ఒక్కళ్ళు జ్ఞానచక్షువు సంపాదించు కోవాల్సిందే. ఇవన్నీ మీరు గమనిస్తే సరైన ధ్యానం “శ్వాస మీద ధ్యాస” వల్ల మాత్రమే వీటన్నిటినీ మీరు సంపాదించుకోగలరు.

# ధ్యాన స్థితి అంటే?

ఈ “ఆనాపానసతి” అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించడం. దీనివల్ల దృష్టి నాసికాగ్రంలో అంటే భ్రూ మధ్యంలో తనంతట తాను సహజంగానే స్థితమవుతుంది. ఈ స్థితినే ‘ధ్యాన స్థితి’ అంటారు. అలా చేస్తూ ఉంటే క్రమక్రమంగా మూడో కన్ను తెరుచుకుంటుంది, దివ్య దృష్టి లభిస్తుంది. ఈ స్థితికి చేరుకోవడాన్నే విపస్సన అంటారు. ఇక్కడ క్రమ క్రమంగా సూక్ష్మ శరీరం విడువడుతుంది. అంటే ఈ శరీరంలో నుంచి ఇంకో శరీరం బయటికి వచ్చి ఇతర లోక సంచారం చేస్తుంది. వీటన్నిటి వల్ల పరమ సత్యం ప్రత్యక్షంగా గోచరం అవుతుంది.

అందుచేత ‘ఆనాపానసతి’ విపస్సనయే చేయవలసిన ఒక్కగానొక్క పరమక్రియ. ఇది తప్ప మ్యూజిక్ కానీ, మరొకటి కానీ ఏమీ లేదు. మిగతావన్నీ అర్థరహితాలు అని పత్రిగారు చెప్పడం జరిగింది. ఇప్పుడు దీన్ని కొంచెం వివరించుకుందాం.

ఈ “శ్వాస మీద ధ్యాస” చేస్తూ ఉంటే మన దృష్టి ఈ భ్రూ మధ్యంలో ఎలా స్థితమవుతుంది? తెలుసుకుందాం.

“శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచితేనే ఆలోచనలు తగ్గి తగ్గి ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటారు. ఇంక ఏ రకమైన ధ్యానం వల్లా ఆ స్థితి పొందలేరు. దీనికి కారణం ఏమిటి? అన్నది కూడా అర్థమయ్యేటట్టు తెలుసుకుందాం. గమనించండి మీరు ఆవేశంగా, కోపంగా, ఉద్రేకంగా ఉంటే మీ శ్వాస చాలా వేగంగా ఉంటుంది. ఓ రకంగా చెప్పాలి అంటే మీ శ్వాసను మీరు గమనించగలుగుతారు. అదే మీరు ప్రశాంతంగా, శాంతంగా ఉంటే మీ శ్వాస జరుగుతున్నట్టు బయట వాళ్ళకే కాదు మీకు కూడా తెలియదు.

అంటే దీన్ని బట్టి మన మనసుకు, శ్వాసకు సంబంధం ఉంది అన్నది

అర్థమవుతుంది. అందుచేత మనసు ఆవేశంగా, ఉద్రేకంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాస దీర్ఘంగా ఉంటుంది. మనసు శాంతంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాస స్వల్పంగా ఉంటుంది. మీరు ఇప్పుడే కొత్తగా ధ్యానం మొదలుపెడితే కొత్త కాబట్టి సహజంగా ఎవరికైనా సరే కళ్ళు మూయగానే ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తాయి.

ఆలోచనలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి అంటే మీ మనసు కొంచెం ఆవేశంగా ఉన్నట్టే లెక్క. అంటే ఉదాహరణకి మీరు కొత్తగా ధ్యానం మొదలుపెట్టి కళ్ళు మూసుకుని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు నిమిషానికి 40 ఆలోచనలు వచ్చాయి అనుకుందాం. ఎప్పుడైతే అలా 40 ఆలోచనలు వస్తూ వుంటాయో, మనసు ఉద్రేకంగా ఉంటుందో, మీ శ్వాస నాసిక నుంచి నాభి దాకా వచ్చి ఆగిపోతుంది. మీరు ఆలోచనలు వస్తే కట్ చేసి మళ్ళీ శ్వాస మీద పెడతారు, మళ్ళీ ఆలోచనలు వస్తే మళ్లీ కట్ చేసి శ్వాస మీద పెడతారు.

ఇలా చేయగా చేయగా ఈ ఆలోచనలు తగ్గుతూ ఉంటాయి అది మీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఆ ఆలోచనలు 40 నుంచి 20 లోకి వచ్చినప్పుడు మీ శ్వాస ఛాతి దగ్గర వరకు వచ్చి వెనక్కి వెళ్ళిపోతుంది. మీ చెయ్యి ఛాతి మీద పెడితే కనుక మీ శ్వాస మీకు తెలుస్తూ ఉంటుంది. అలా ఇంకా కాసేపు చేసేసరికి 10 ఆలోచనల్లోకి వస్తారు. అప్పుడు శ్వాస కంఠం దగ్గరికి వస్తుంది. అదే కాసేపటికి ఐదు ఆలోచనల్లోకి వస్తే శ్వాస నాసిక దాకా వస్తుంది.

అదే ఆలోచనలు కాసేపటికి పూర్తిగా ఆగిపోతే అప్పుడు మీ శ్వాస అలా తగ్గుతూ తగ్గుతూ భృగు స్థానం దగ్గర స్థితమైపోతుంది. అంటే ఆ స్థితిలో ఆలోచనలు ఉండవు, శ్వాస జరుగుతున్నట్టుగా కూడా మీకు తెలియదు. దాన్నే **"ధ్యాన స్థితి"** అంటారు. ఆ స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. ఇంక దేని వల్లా ఆ స్థితి మీకు రాదు. మనసుకి, శ్వాసకి సంబంధం ఉండడమే దానికి ముఖ్య కారణం.

చాలామంది "శ్వాస మీద ధ్యాసే" ఎందుకు చేయాలి? అని

అడుగుతారు. పత్రి గారు ఏం చెప్పారంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించడం వల్ల అంటే లోపలికి వెళ్ళే గాలిని, బయటకి వస్తున్న గాలిని గమనించడం వల్ల కొద్దిసేపటికి దృష్టి నాసికాగ్రంలో అంటే భ్రూ మధ్యంలో తనంతట తానుగా సహజంగానే స్థితమవుతుంది అన్నారు. అదే అసలైన సరైన 'ధ్యాన స్థితి'. ఆ స్థితిలోనే మనకు శక్తి లభిస్తుంది, ఈ విషయం చాలా మందికి తెలియదు.

అదే మ్యూజిక్ పెట్టుకుంటే ఆలోచనలు ఆగాయి అనుకుంటారు. మేము ధ్యానం చేసేసామని అనుకుంటారు. అక్కడ ఆలోచనలు ఏమీ ఆగలేదు, మనసును మళ్ళించారు అంతే.

ఈ విషయమే భగవద్గీతలో కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ **సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః**

**సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్** (భ. గీ. 6-13 )

తా:- ధ్యానం చేసేవారు శరీరము, కంఠము, శిరస్సు సమముగా ఉంచి దిక్కులను చూడక, స్థిరముగా ఉన్నవాడవై, నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలి అని చెప్పబడింది.

అదే పత్రి గారు ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస ' ఉంచితే దృష్టి నాశికాగ్రంలో అంటే భ్రూమధ్యంలో దానంతట అదే సహజంగానే స్థితమవుతుందని చెప్పారు.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఏం చెప్పాడో అదే పత్రిగారు చెప్పారు. కాని చాలామంది పొరబడుతున్నారు. ధ్యానం చేయించే వాళ్ళు మీ శరీరం, కంఠం, శిరస్సు నిటారుగా ఉంచాలి, ఏ మాత్రం కదపకూడదు, తల గోడకి కూడా తగలకూడదు అని చెబుతూ ఉంటారు. అందుకని వాళ్ళు చాలా బిగబెట్టి కూర్చుంటారు.

ఒకవేళ తల ఏమైనా కదులుతూ ఉంటే నేను ధ్యానం చేయట్లేదేమో అని చెప్పి మళ్ళీ స్థిరంగా చేసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ గీతలో దాని అర్థం

ఈ మూడు స్థిరంగా ఉంచమని కాదు.

భగవద్గీతలో ప్రతి శ్లోకానికి అంతరార్థం ఉంటుంది. శరీరము అంటే శరీరంతో చేసే పనులు, కంఠము అంటే నోటితో మాట్లాడే మాటలు, శిరస్సు అంటే మనసుతో ఆలోచించే ఆలోచనలు మూడు ఒకే రకంగా ఉండాలి. అంటే ధ్యానం చేసి వారికి త్రికరణ శుద్ధి ఉండాలి అన్నారు.

త్రికరణ శుద్ధి అంటే ఏది ఆలోచిస్తాడో అదే చెప్పాలి, ఏది చెప్తాడో అదే చేయాలి. అలా త్రికరణ శుద్ధి పాటిస్తూ, దిక్కులను చూడక అంటే నీ మనసుని ఎటూ వెళ్ళనివ్వకుండా అంటే ఇంటి దగ్గర ఉండి ఆఫీసు గురించి, ఆఫీసులో ఉండి ఇంటిగురించి ఆలోచించకూడదు. అలా స్థిరముగా నున్నవాడవై నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలి, ఆ స్థితి రావడమే ధ్యానం అని చెప్పారు.

భగవద్గీతలో చెప్పినటువంటి ఈ స్థితి ఎలా వస్తుంది అంటే? “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచి ధ్యానం చేస్తేనే వస్తుంది తప్ప ఇంక దేని వల్లా రాదు.

అందుచేత పత్రి గారు ఈ తులసీదళం గురించి వివరిస్తూ ఎప్పుడైతే ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసని గమనిస్తూ ఉంటామో మెల్లిగా దృష్టి నాసికాగ్రంలో అంటే భ్రూమధ్యంలో తనంతట తాను సహజంగానే స్థితమవుతుంది అని చెప్పారు. అలా చేస్తూ ఉంటే క్రమక్రమంగా మూడో కన్ను తెరుచుకుంటుంది, దివ్య దృష్టి లభిస్తుంది, దీనినే విపస్సన అంటారు అంటే చూడడం అంటారు.

అలా ఇంకా చేస్తూ ఉంటే క్రమక్రమంగా సూక్ష్మ శరీరం విడువడుతుంది. అంటే ఈ శరీరంలో సూక్ష్మంగా ఉన్న కంటికి కనిపించని ఇంకొక శరీరం బయటకి వస్తుంది, ఆ సూక్ష్మ శరీరంతో ఈ కంటికి కనిపించని లోకాలకి వెళ్ళగలుగుతారు. ఆ మూడో కన్ను తెరుచుకోవడం వల్ల, ఈ సూక్ష్మ శరీరం శరీరంలో నుంచి బయటకి రావడం వల్ల, వీటన్నిటి వల్లా పరమ సత్యం ప్రత్యక్షంగా గోచరం అవుతుంది అని చెప్పారు పత్రి గారు. దానికోసమే ధ్యానం అన్నారు.

ఇక్కడ విపస్సన ధ్యానం అన్నా కూడా "శ్వాస మీద ధ్యాసే". విపస్సన అని గంటలు గంటలు కూర్చోబెట్టి చేయిస్తారు. కానీ విపస్సనలో అనుభవాల వరకు వచ్చి ఆగిపోతారు. అక్కడ జ్ఞానం ఉండదు. కానీ ఎవరైతే పత్రిగారి మార్గంలోకి వస్తారో! అక్కడ ఆగిపోకుండా ఇంకా ఇంకా ఎదిగి ఎంతో జ్ఞానం తెలుసుకోగలుగుతారు. అందుచేతే చేయవలసిన ఒక్కగానొక్క పరమ క్రియ "ఆనాపానసతి". ఇది తప్ప చేయవలసింది మరొకటి ఏమీ లేదు. మిగతావన్నీ అర్థరహితాలు అన్నారు పత్రి గారు.

మీరు భీమవరం వచ్చినప్పుడు అవకాశాన్ని బట్టి ఐదేసి గంటలు, ఆరేసి గంటలు కూర్చోగలిగి, సరైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ మీ ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత కూడా అలాగే కొనసాగిస్తే ధ్యానంలో మంచి పట్టు సాధిస్తారు. ఇప్పుడు ఏవైతే చెప్పుకుంటున్నవో మీకు తెలియకుండానే అవన్నీ అనుభవంలోకి కూడా వస్తాయి. మీరు ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటారు. కానీ, అటువంటివి జరిగినప్పుడు ఎవరికీ మీరు చెప్పాల్సిన పనేమీ లేదు, ఏవైనా వచ్చినా రానట్టుగా ఉండాలి.

అలాగే ఆంజనేయ స్వామి దగ్గర ఎన్ని శక్తులు ఉన్నా ఏమీ తెలియని వాడిలా ఉంటాడు. అందుకే ఆంజనేయ స్వామికి తన శక్తి ఇతరులు చెప్తే గానీ తెలియదంటారు.

ఏ మానవుడికైనా సాధన తీవ్రంగా చేస్తూ ఉంటే శక్తులు, సిద్ధులూ వస్తాయి, రాకుండా ఉండవు. ఒక మానవుడికి వచ్చినవి ఏ మానవుడికైనా వస్తాయి. అందుచేత వచ్చినా సరే ఏమీ తెలియనట్టు, ఏమీ రానట్టుగా మీరు ఉండగలగాలి. వాటిని మీ జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే రావడం ఎంత సహజమో పోవడం కూడా అంతే సహజం.

మీ జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడం కోసం మీరు చేసే కృషిని బట్టి మీ తపనను బట్టి ఏవి మీకు అవసరమో అవే ఇవ్వబడుతూ ఉంటాయి. అందుచేత అవి లేవని మీరు అనుకోనక్కరలేదు, మీలో చాలామందికి గత జన్మల్లోనే కొన్ని కొన్ని అనుభవాలు పొందడము, అనుభవించడం కూడా జరిగిపోయింది. ఇప్పుడు వాటి కోసం మీరు రాలేదు, వాటికి మించినటువంటి కార్యాలు చేయడానికే వచ్చారు.

అనుభవాలు పొందడం ఒక దశ, ఈ అనుభవాల ద్వారా జ్ఞానాన్ని పొందడం దాని తర్వాత దశ, ఆ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచడం అది చివరి దశ, దాన్నే బుద్ధత్వం అంటారు.

ఆ పని చేయడానికే మీరు వచ్చారు. అందుకే జ్ఞానం నేర్చుకోవడానికి మీరు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఈ అనుభవాల కోసం  రాలేదు. అందుచేత అవి  గొప్పవి అనుకుంటూ నాకు రాలేదు అనుకుంటూ బాధపడాల్సిన పని లేదు. అవి అవసరం లేదన్నది గుర్తుపెట్టుకోండి.

అందుచేత ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల మాత్రమే తప్ప మ్యూజిక్ వల్ల ఇంక దేని వల్ల ఇవన్నీ సాధ్యం కావు అన్నది తెలుసుకోండి.

**పత్రిగారు తన పుస్తకాలలో ఎన్నో సందేశాల ద్వారా "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే "ఆనాపానసతి" ధ్యానం యొక్క గొప్పతనాన్ని చెప్పడం జరిగింది. ఆయన తన పుస్తకాలలో ఎక్కడా కూడా 'మ్యూజిక్ ధ్యానం' వల్ల ఈ లాభాలు వస్తాయని చెప్పలేదు. దీనిని బట్టి అయినా మనం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం యొక్క గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. పత్రిగారు ఏయే పుస్తకాలలో ఏ ఏ సందేశాలలో "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల వచ్చే లాభాలు గురించి తెలియచేసారో తెలుసుకుందాం.**

# 18 ఆదర్శ సూత్రాలు పుస్తకం నుంచి

పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ ఈ పద్దెనిమిది ఆదర్శసూత్రాలకు అనుగుణంగా తమ జీవితాలను మార్చుకోవాలి! అన్ని పాయింట్లలోనూ సమాజానికి ఆదర్శ ప్రాయులవ్వాలి.

(1)

"సరియైన ధ్యానం... ఆనాపానసతి.. క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. అందరిచేతా చేయించాలి."

ఇది మొట్టమొదటిది, అందరికీ తెలిసిందే... సరియైన రీతిలో 'ధ్యానం' చేయడం.

గౌతమ బుద్ధుడు తన అష్టాంగమార్గంలో, "విద్య పొందడానికి వున్న ఎనిమిది సూత్రాలు

1. 'సరియైన దృక్పథాలు'
2. 'సరియైన కోరికలు'
3. 'సరియైన వాక్కు
4. 'సరియైన క్రమశిక్షణ'
5. 'సరియైన జీవనోపాయం'
6. 'సరియైన శ్రద్ధ'
7. 'సరియైన ఏకాగ్రత' చివరికి
8. 'సరియైన ధ్యానం' అని చెప్పాడు..

'సరియైన ధ్యానం' అని ఎందుకు అన్నారంటే, "సరి కాని ధ్యానాలు" ప్రపంచవ్యాప్తంగా లెక్కలేనన్ని ఉన్నాయి కనుక! అప్పటికీ ఇప్పటికీ ఎన్నో సరికాని ధ్యానాలు!

కనుకనే సరియైన ధ్యానం గురించి ఆయన నొక్కి చెప్పడం జరిగింది. కనుక 'సరియైన ధ్యానం' అనేది పిరమిడ్ ఆదర్శ సూత్రాలలో ప్రప్రథమం –

అదే 'ఆనాపానసతి' !

'ఆన' అంటే ఉచ్ఛ్వాస్మ 'అపాన' అంటే నిశ్వాస్మ 'సతి' అంటే కూడుకుని ఉండడం. మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో మనం కూడుకుని ఉండాలి. ఏ మంత్ర జపమూ చేయరాదు. మనస్సులో ఏ రూపమూ పెట్టుకోరాదు.

కనుక 'ఆనాపానసతి' ధ్యానమే సరియైన ధ్యానం, దాని ద్వారానే సరియైన జ్ఞానం వస్తుంది. సరియైన సిద్ధులు వస్తాయ్మి సరియైన సమాధి స్థితి వస్తుంద్మి సరియైన దివ్యచక్షువు లభిస్తుంద్మి సరియైన సూక్ష్మశరీర యానం లభిస్తుంది. మన గత జన్మలన్నీ తెలుస్తాయి.

మనం సరియైన ధ్యాన అభ్యాసం చేస్తూ అందరినీ ఆ సరియైన ధ్యాన అభ్యాసం లోనే ప్రవేశపెట్టాలి. మనం ఒక ప్రక్కన స్వయంగా చేస్తూ ఇంకొక ప్రక్కన అందరి చేతా 'ఆనాపానసతి' ధ్యాన అభ్యాసం చేయిస్తూ ఉండాలి.

ధ్యానం ఏ సమయంలోనైనా చేసుకోవచ్చు! హాయిగా కూర్చుని కళ్ళు రెండూ మూసుకుని "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచాలి.

ఏ మంత్రోచ్చారణా లేకుండా, ఏ రూపధారణా లేకుండా ఎవరి వయస్సు ఎంతో వుందో అన్ని నిమిషాలు ఖచ్చితంగా కళ్ళు రెండూ మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచాలి.

రోజుకు ఒక్కసారి కనీసం చేయాలి. అయినా ఎంత ఎక్కువగా మనం ధ్యానాభ్యాసం చేసుకుంటే అంత ఎక్కువగా ఫలితాలు వస్తాయి. కనీస పక్షంగా ఎవరి వయస్సు ఎంత ఉంటుందో అన్ని నిమిషాలు ప్రతిరోజూ చక్కగా, హాయిగా కళ్ళు రెండూ మూసుకుని విధిగా కూర్చోవాలి.

ఇదే 'సరియైన ధ్యాన పద్ధతి'. పద్దెనిమిది ఆదర్శ సూత్రాలలో ప్రప్రథముమైనది.

## ధ్యానశాస్త్రం...ఆత్మశాస్త్రం?

ధ్యానం ద్వారా మనం మన గతాన్నీ, భవిష్యత్తునూ కూడా దర్శించవచ్చు... తద్వారా మనం ఎన్నో శరీరాలను మారుస్తూ, ఎన్నో అనుభవాలను పొందుతూ అనాదిగా వస్తూ వున్న శాశ్వత జీవులం" అనే విషయాన్ని, అనుభవ పూర్వకంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం చివరగా...!

"అయమాత్మా బ్రహ్మ"

"అహం బ్రహ్మాస్మి"

"తత్వమసి"

"అంతటా వ్యాపించి వున్నది మనమే" అనీ

"మనం శాశ్వతమైన సృష్టికర్తలం".

ఈ విధంగా మహావాక్యాలు మనకు చక్కగా అవగతమవుతాయి! ఇలాంటి అవగాహనా సారాంశాన్నే "ఆత్మశాస్త్రం" అంటాం.

**"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ద్వారానే ధ్యాన శాస్త్రాన్నీ, "ధ్యానశాస్త్రం" ద్వారానే ఆత్మశాస్త్రాన్నీ" మనం అర్థం చేసుకోగలం!

ఈ ఆత్మ శాస్త్రాన్ని పరిపూర్ణంగా గ్రహించిన తర్వాతే ఒక వ్యక్తికి సరైన మాట, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, సరైన స్పర్శ, సరైన భావనలు.. ఇలా ఒక్కొక్కటిగా జీవితానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశమూ ... వెరసి మొత్తంగా సరైన జీవన విధానం అలవడుతుంది. దీనినే "ఎన్ లైటెన్మెంట్" ... దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం.. అంటారు. ఇదే "ఆధ్యాత్మికత" అంటే!

## "ఆత్మశాస్త్రం... సకల మతాలూ..."

'మతం' అంటే 'మరల ఏకత్వం" అని అర్థం... అన్ని మతాల నిజమైన ప్రకాశత్వం అదే! సకలప్రాణికోటి అందరిలోని ఏకత్వాన్ని దర్శించగలగటం..

ఆ అవగాహనతో జీవించగలగటం! ప్రతి మతమూ "ఆత్మ శాస్త్రం" యొక్క పూర్ణ సత్యాన్ని ఆధారంగా చేసుకునే ఆవిర్భవించింది. "ఆత్మశాస్త్రం" ద్వారా మాత్రమే మనమందరం అలాంటి మతాలన్నిటితోనూ ఏకత్వాన్ని సాధించగలం!

"అదే విధంగా మనకు ఎలాంటి పరిమితులూ, పరిధులూ లేవు" అన్న సత్యాన్ని మనం ఆత్మానుభవంతో గ్రహించగలుగుతాం! అదేవిధంగా "ఆత్మ తత్వాన్ని" అనుభవించాలంటే, మనం "శ్వాస తత్వంతో" వుండాలి! అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ఉంచాలి. అదే అసలైన కేంద్ర బిందువు.

## "హంస ధ్యానం"

'హంస ధ్యానం' అంటే 'శ్వాస ధ్యాస' అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస."**

హంస ధ్యానం ద్వారానే 'పరమహంస' అయ్యేది! ఎంతోమంది సృష్టిలో పరమహంసలు ఇంతవరకు అయ్యారు! ఇప్పుడు ఎంతోమంది అవుతున్నారు! మిగతా అందరూ భవిషత్తులో కాబోతున్నారు!

ప్రతి స్త్రీ, ప్రతి పురుషుడు, ప్రతి బాలుడు పరమహంస కావలసిందే! ఎలా అవుతాం పరమహంస? హంస ధ్యానం' ద్వారానే పరమహంస అవుతాం! పరమహంస అయిన తర్వాతనే జీవితంలో హాయి వచ్చేది. అప్పుడే జీవితంలో ఆనందం వచ్చేది!

"హంస అనేది పాలను, నీటిని వేరు చేస్తుంది" అని ప్రతీతి.

"పాలు అంటే సత్యం, నిత్యం... నీరు అంటే అసత్యం, అనిత్యం..."

"హంస ధ్యానం" ద్వారానే నిత్యమూ – అనిత్యమూ వేరు వేరు అని, దేహి– దేహమూ వేరు వేరు అని తెలుసుకుంటాం. నిత్యాన్నీ, అనిత్యాన్నీ పూర్తిగా వేరు చేసేసినవాడు 'పరమహంస' అని అర్థం.

సరస్వతీదేవి వాహనం హంస. 'సరస్వతి' అంటే చదువుల తల్లి, కళల నిలయం. 'హంస ధ్యానం' అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ద్వారానే మనం

చదువుల్లో రాణిస్తాం, సకల కళలనూ సొంతం చేసుకుంటాం. 'హంసమూర్తి' అయితేనే మనం ధ్యానమూర్తి అయ్యేది. అందరమూ హంసాత్ములం అయ్యెదముగాక! హంసో శరణం గచ్ఛామి! – బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

## "చిత్తవృత్తి నిరోధం"

మనస్సులో ఉన్న ఆలోచనా పరంపరలు గందరగోళం నుంచీ, రణ గొణ ధ్వనుల నుంచీ ప్రశాంతమైన స్థితికి మళ్ళించడమే 'చిత్తవృత్తి నిరోధం' ఈ స్థితి **"ఆనాపానసతి"** ద్వారానే జరుగుతుంది.

**'చిత్తవృత్తి నిరోధం'** అవుతూనే 'విపస్సన' మొదలవుతుంది. 'విపస్సన' "అంటే 'దివ్య అనుభవాలు: "చిత్తవృత్తులు' అనే తెర తీయగానే మన స్వరూపం మనకు సువిదితం అవడం మొదలవుతుంది. 'ఉపాసన' మార్గం అల్పమైనది; 'విపస్సన' మార్గం అనంతమైనది!

## "షట్ చక్రాలు"

మానవుడికి ఈ భౌతిక శరీరమే కాక దానిని అంటి పెట్టుకుని వున్న నాడీమండల శరీరం ఒకటి వుంది. నిజానికి నాడీమండల శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకుని భౌతిక శరీరం వుంది.

నూతనంగా ఓ కొత్త జన్మను తీసుకునే ముందు మానవుడు తన పూర్వ జన్మల కర్మల ఆధారంగా తద్రూపమైన ఒక క్రొత్త నాడీమండల శరీరాన్ని తయారు చేసుకుంటాడు. ఆ నాడీమండల శరీరం తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించి తన సదృశంగా క్రొత్త భౌతిక శరీరాన్ని తయారు చేస్తుంది.

ఈ నాడీమండల శరీరం అనేది కొన్ని లక్షల నాడులతో తయారై వుంటుంది. 'నాడి' అంటే 'ఎనర్జీ ట్యూబ్', 'ఎనర్జి ఛానల్' అన్నమాట. ఎక్కువ నాడులు కూడిన ప్రదేశాలే 'చక్రాలు' అంటాం. అంటే మన 'రైల్వే జంక్షన్' లాంటిది అన్నమాట. 'పది రోడ్డుల కూడలి' లాంటిది అన్నమాట.

అంటే నాడీమండలంలోని 'కేంద్రస్థానాలు' అన్నమాట. అంతేకానీ, అక్కడ 'చక్రాలు', 'కమలాలు', 'బీజాక్షరాలు' అన్నవి ఏవీ వుండవు. అదంతా 'హుళక్కి' మాత్రమే! అవన్నీ మిడి మిడి అత్మ ధ్యాన అభ్యాసకుల భావనా పటిమలు, కవితా సౌరభాలు మాత్రమే!

మనకు ఎన్ని చక్రాలు వున్నా వాటి ఊసే మనకొద్దు! నాడీమండల శరీరంలో అనేకానేక నాడీమండల కూడలీ స్థానాలు వుంటాయి. ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే **'ఆనాపానసతి'** సాధన చేస్తూంటే ఎప్పటికప్పుడు మనస్సు ఆలోచనా రహిత స్థితికి చేరుతూ వుంటూ 'తలపులు' అనే 'మూసిన తలుపులు' అదృశ్యమైపోయినప్పుడు అపారంగా లోనికి 'విశ్వశక్తి' ప్రవహిస్తుంది.

ఆ స్వచ్ఛమైన, అమిత శక్తివంతమైన విశ్వశక్తి పూర్వ పాపకర్మల ప్రతిరూపమైన మలిన నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. నాడీమండల పూర్ణప్రక్షాళనలనే మిడి మిడి ధ్యాన అభ్యాసకులు కవితా గానాలలో కుండలినీ ఉత్తేజితం' అంటారు. అంతకన్నా మరేమీ కాదు!

నిరంతర **'ఆనాపానసతి'** సాధన వల్ల నాడీమండలం అంతా ప్రక్షాళనం అయిపోయిన తర్వాత 'మన దివ్యశక్తులు' అంటే 'ఆత్మ యొక్క దివ్యశక్తులు' అత్యంత శోభాయమానంగా వెల్లివిరుస్తాయి. ఆత్మశక్తులైన క్లెయిర్ వాయన్స్, క్లెయిర్ ఆడియన్స్, ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్ మొదలైనవి శోభాయమానంగా వెల్లివిరియడాన్నే 'సిద్ధత్వం' అంటాం.

నిజానికి 'మూలాధార', 'స్వాధిష్టాన', 'మణిపూరక', 'ఆనాహత', 'విశుద్ధ', 'ఆజ్ఞా' అనే పదాలు జీవుడి యొక్క వివిధ మనోస్థాయిలను సూచిస్తాయే కానీ అంతకన్నా ఏమీ లేదు.

# తులసీదళం-2 పుస్తకం

## భావి విజేత

బాల్య దశలోనే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అలవడినప్పుడు యవ్వన దశ సజావుగా.... శాంతియుతంగా.... సంస్కారవంతంగా... అభివృద్ధి పథంగా.. పూర్ణోత్సాహంగా... నిత్య నూతనంగా.... సంభ్రమకరంగా... ఆశ్చర్యకరంగా.... పరిణామం చెంది ప్రతి యువకుడు యువతీ "భావి విజేతగా' మారతారు.

బాల్య దశలోనే **"శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం"** అలవడాలి.

బాల్య దశలోనే అలవడిన ధ్యానం యవ్వన దశలో వికసిస్తుంది, పుష్పిస్తుంది.

"ప్రౌఢ దశలో" పరిమళిస్తుంది, ఫలిస్తుంది. ఇక జీవిత మొత్తం "మూడు పువ్వులు - ఆరు కాయలు"గా "నిత్య కళ్యాణం- పచ్చతోరణంగా" స్వర్గధామం అవుతుంది.

## "శ్వాస మీద ధ్యాస"

మనిషి ప్రపంచాన్ని జయించాలను కుంటున్నాడు. కానీ తనను తాను జయించలేక పోతున్నాడు. మనిషి ఇతరులను బాగు చేయాలనుకుంటు న్నాడు; కానీ, తనను తాను బాగు చేసుకోలేని వెర్రిబాగులవాడవుతున్నాడు!

తప్పులెన్నువారు తమ తప్పులెరుగరు విశ్వదాభిరామ వినురవేమ! మనిషి ప్రక్కింటివాడి కన్నా గొప్పవాడు కావాలనుకుంటున్నాడు.. వస్తు వాహనాదులతో, అంబర భూషణాదులలో.

కానీ, ఓ వివేకానందుడి కన్నా, ఓ రమణ మహర్షి కన్నా నేనెందుకు గొప్పవాడిని కాకూడదు? అని ఎవ్వరూ అనుకోవట్లేదు ! మనిషి ధనవంతుడు కాగోరుతున్నాడు; కానీ జ్ఞానవంతుడుగా కావడాని ఆలోచనే చేయడం లేదు!

ఇక ఇలాంటి మనిషికి మనం తిలోదకాలిద్దాం; క్రొత్త మనుష్యులను

తయారుచేద్దాం! క్రొత్త దివ్య జీవితాలకు అంకురార్పణ గావించుదాం!

మనిషి ఇప్పుడు తనలోని దోషాలను దూరం చేసుకోవాలి! ప్రతి మనిషీ ఓ వివేకానందుడుగా, ఓ రమణ మహర్షిగా అయితీరాలి. వారి కన్నా ఇంకా గొప్పగా, చాలా గొప్పగా కావాలి!

జ్ఞానాన్నే పై లోకాలకు తీసుకు వెళ్తాం కనుక, ధనాన్నంతా ఇక్కడే వదిలిపెడ్తాం కనుక. ఇక ప్రతి మనిషి జ్ఞానవంతుడుగా కావడానికి నిశ్చయించుకోవాలి! ఇదంతా సాధించాలంటే ఉన్నది ఒక్కటే మార్గం! అదే ధ్యాన మార్గం అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే "ఆనాపానసతి".**

ప్రతి మనిషీ. ప్రతి రోజూ తనకు ఉన్న ఇరవై నాలుగు గంటలో కనీసం ఒక గంట "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచాలి.

తల్లిదండ్రుల మీద ధ్యాస! భార్య మీద ధ్యాస! పిల్లల మీద ధ్యాస! ఉద్యోగం మీద ధ్యాస! వీటన్నింటితో పాటు విధిగా **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** కూడా ఉంచాలి!

## వుంచాలి "శ్వాస మీద ధ్యాస"-పెంచాలి "శ్వాస మీద ధ్యాస!"

శ్వాస అంటే హంస! **"శ్వాసమీద ధ్యాస"** అంటే హంసాభ్యాసం చేయడం హంస విన్యాసాల్ని గమనించడం! హంస ధ్వనిని వినడం! హంసామృతాన్ని గ్రోలడం! హంసతూలికాతల్పం మీద సుఖనిద్రపోవడం! హంస గమనం చేయడం!

## "ధ్యాన కిరీటం"

భక్తి అనేది యోగం కాదు - రోగం!
కర్మ అనేది యోగం కాదు - ధర్మం!
జ్ఞానం అనేదే యోగం - జ్ఞాన యోగం!
ధ్యానం అనేదే యోగం - రాజ యోగం!
కిరీటం అనేదే రాజ్యత్వానికీ, రాజసానికీ చిహ్నం. రత్నఖచిత

కిరీటాలను రారాజులు ధరిస్తూ వుంటారు. యోగులు మాత్రం ధ్యాన కిరీటాలను అలంకరించుకుంటారు!

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి ఒకానొక అద్భుతమైన యోగీశ్వరుడు; అపారమైన యోగ సాధన ద్వారా ధ్యాన కిరీటధారి అయినవాడు.

భౌతిక రారాజులకూ, ధ్యాన రారాజులకూ మధ్య ఎంత వ్యత్యాసమో! భౌతిక రారాజులు అయిన వారు స్వయంగా శాంతి శూన్యులు. ఇతరులకూ ఎలా శాంతిని ఇవ్వగలరు? వారికి ఎన్ని రాజ్యాలు, సంపదలు వున్నా అసంతృప్తే!

ధ్యాన రారాజులకు అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ఉంచేవారికి మాత్రం ఆది, మధ్యం, తుది అంతా శాంతి మయమే! తమతో కలిసిన వారందరినీ కూడా శాంతిమయులుగా చేయగలిగిన వారే!

ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యాన కిరీటధారులు అవ్వాలి!

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి లాంటి యోగిపుంగవుల అడుగుజాడలలో నడవాలి అందరూ! అదే శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి యొక్క నిజమైన ఆకాంక్ష! తిరుమలలోని భక్తి అన్నది నిష్ఠ అయిన రాజయోగ సాధనగా సత్వరంగా రూపాంతరం చెందాలని వాంఛిస్తూ...

## 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/-** |

# తులసీదళం-2 పుస్తకం

## "ధ్యానాన్ జ్ఞానః! జ్ఞానాన్ ముక్తిః!" !

### జ్ఞానాన్ ముక్తిః!

అన్నది కపిల మహాముని విరచిత సాంఖ్య సూత్రం. ఆత్మజ్ఞానం వినా దుఃఖం నుంచి ముక్తి అన్నది అసంభవం. అదేవిధంగా 'ధ్యానం' వినా ఆత్మజ్ఞానం అన్నది అసంభవం. కనుకనే, ధ్యానాన్ జ్ఞానః! అని మౌలికంగా మనం చెప్పుకుని తీరాలి. "ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం ! జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి!" ధ్యానం అంటే ముందుగా చిత్త వృత్తి నిరోధం. తరువాత పరంపరగా, దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం. ధ్యానం అన్నది "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్లనే సాధ్యం. ఇక మీ ఇష్టం! బంగారు పంటలను పండించుకోండి.

## "ధ్యాన మథనం!"

ధ్యానం ఒక అనంత యానం.
ధ్యానం సాటిలేని ధనం.
జ్ఞానం అన్నది ధ్యానం యొక్క వరప్రసాదం.
జ్ఞాన సముపార్జనకు తప్పదు మరి నిరంతర ధ్యాన సాధన!
మథనం అంటే మరి చిలకడం!
చిలకడం అంటే నిరంతర సాధన!
ధ్యాన మథనమే జ్ఞాన మథనం!
ధ్యాన మథనమే జ్ఞాని యొక్క జీవిత గమనం.

ధ్యాన మథనమే అందరి జీవిత గమ్యం. మరి అందరం ధ్యానం చేద్దాం, సరియైన జ్ఞానాన్ని పొందుదాం. మరి అందరం నిరంతర ధ్యాన మథనం చేద్దాం!

ధ్యాన మథనం లోని జ్ఞాన మథనం చేద్దాం
ఈ జన్మనే ఆఖరిజన్మగా మలచుకుందాం.

## “పరమహంస”

మానవ జన్మలో పాటించవలసినవి రెండే రెండు! అందులో ఒకటి వదలిపెట్టవలసినది, రెండవది చేపట్టవలసినది.

వదలి పెట్టేయవలసింది హింస ! మానవుణ్ణి దానవునిగా చేసేది–హింస! చేపట్టవలసింది–హంస ! హంస అంటే శ్వాస ! మానవుణ్ణి దివ్యునిగా చేసేది–హంస, ప్రతి యోగీ ఒక పరమహంస ! నిత్యయోగ సాధకులే పరమహంసలు కాగలరు. అందుచేత **“శ్వాస మీద ధ్యాస”** ఉంచుదాం.

## “ధ్యానశక్తి”

‘సృష్టిలో వున్నదంతా శక్తే! ప్రతీదీ ఒకానొక ప్రత్యేక చైతన్య, ప్రాణశక్తి యొక్క పుంజమే!

నిజానికి స్థూలంగా కనపడే శరీరం మాత్రమే కాదు మనం! స్థూలం అనే ముసుగును కప్పుకున్న శక్తి ముద్దలం! ముసుగులో చీకటి వుంటుంది: ముసుగు తీసేస్తే అంతా వెలుగే! అప్పుడు వున్నదంతా ప్రాణశక్తి యొక్క అద్భుత ప్రకాశమే ! అప్పుడు వున్నదంతా ప్రాణశక్తి యొక్క చిత్ర, విచిత్ర వైభోగమే!

మనం ముసుగులో వున్న వీరులం అని తెలుసుకునే క్షణం మరి వచ్చేసింది! ముసుగును ప్రక్కకు నెట్టే తరుణం మరి గబుక్కున ఏతెంచింది! ముసుగులోని వీరుణ్ణి ప్రస్ఫుటం చేసే శక్తి ఒక్క ధ్యానానికే వుంది. ధ్యాన శక్తిని చేబడితే క్షణాల్లో ముసుగుభావం తొలగిపోతుంది. ధ్యానశక్తి వల్ల మన నైజం మనకు తెలిసి మన ప్రాణశక్తి మరింత విజృంభిస్తుంది: ధ్యానశక్తి వల్ల మన సంకల్పశక్తి అపారంగా సంవృద్ధమవుతుంది. సకల భువనలోకాల సృష్టికంతటికీ మూలం ఈ ధ్యానశక్తే! మరి మానవుడిని మాధవుడిగా చేయగలిగేదీ ఈ ధ్యానశక్తే!

అందరి ధ్యేయం ఆనందం! ఆనందం ఉన్నది సత్యంలో, సత్యం

విదితమవుతుంది ధ్యానంలో, ధ్యానం స్థితమవుతుంది శ్వాసలో! అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** నూరేళ్ళనుకుంటున్న మానవ జీవితాన్నివెయ్యేళ్ళ చిరకాల పంటగా కూడా చేయగలిగేదే ధ్యాసశక్తి!

మానవుల అష్ట దరిద్రాలను తొలగించి మానవులకు అష్ట సిద్ధులనూ కలిగింపచేసేదే ధ్యానశక్తి! ధ్యాన శక్తి సాధనతో ఉద్భవమవుతుంది, నిరంతర ధ్యాన సాధనతో అది ఉధృతమవుతుంది. ధ్యాన సాధన అంటే **"అనాపానసతి"** విపస్సన సాధన.

ప్రజలందరినీ ధ్యాన శక్తివంతులుగా చేయడమే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్మెంట్, ఇండియా వారి ఒక్కగానొక్క ధ్యేయం; వారి ఒక్కగానొక్క వజ్ర సంకల్పం, అందరూ ఈ ధ్యాన శక్తిని అందుకోవాలనీ, అందుకుంటారనీ, తమ వంతుగా తిరిగి అందరికీ అందిస్తారనీ, అంతటా విస్తరపించేస్తారనీ ఆకాంక్ష.

## ఉన్నవి రెండే!

భక్తి అనేది యోగం కాదు – రోగం! కర్మ అనేది యోగం కాదు ధర్మం! జ్ఞానం అనేది యోగం – అదే జ్ఞాన యోగం! ధ్యానం అనేదే యోగం – అదే రాజ యోగం!

రోగాన్ని తీసేద్దాం! ధర్మాన్ని నిత్యం ఆచరిద్దాం! యోగ సాధన చేద్దాం! జ్ఞాన యోగ సాధనా మార్గాలు రెండు; ఒకటి స్వాధ్యాయం : రెండు – సజ్జన సాంగత్యం.

"త్రిజగతి సజ్జన సంగతి రేకా భవతి భవార్ణవ తరణే నౌకా!" అన్నారు ఆదిశంకరాచార్య

"తపః స్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధానేన క్రియా యోగః" అన్నారు పతంజలి – రాజయోగ మార్గం ఒక్కటే – అదే **"ఆనాపానసతి" అంటే "శ్వాస**

**మీద ధ్యాస."**

ఉన్న యోగ మార్గాలు రెండే! వాటి సూత్రాలు రెండే!

1. ఏ లోకంలోనైనా – ఏ కాలంలో నైనా....జ్ఞానయోగ సూత్రం – మీ వాస్తవానికీ, మీ స్థితిగతులకూ మీరే సృష్టికర్తలు అని.

2. ధ్యానయోగ సూత్రం–**"శ్వాస మీద ధ్యాస"**, అదే "ఆనాపానసతి". ఉన్నవి రెండే! ఉన్నవి రెండే!

## "పూజ్యాయ రాఘవేంద్రాయ!"

"తను నాత్ త్రాయతే ఇతి తంత్రః" – అంటే తనువుతో చేసే చేష్టలతో కూడిన యోగసాధన తంత్రం అనబడుతుంది.

"మనునాత్ త్రాయతే ఇతి మంత్రః!" అంటే – మనస్సుతో అంటే ఆత్మతో చేయబడే సాధన మంత్ర శాస్త్రం అనబడుతుంది.

బీజాక్షరాలు ఉచ్చరించడం అనేది ఒకానొక శరీర భాగంతో,అంటే నాలుకతో, చేసేదే కనుక అది తంత్ర శాస్త్రంలో భాగమే!

ఆత్మ యొక్క బాహ్యరూపమైన చిత్తం శూన్యమైనపుడు ఆత్మ యొక్క అంతర్ రూపమైన దివ్యచక్షువు అన్నది ఉత్తేజితం కావడం ద్వారా అన్నింటినీ అపరోక్షంగా, అద్వైతంగా అనుభవించడమే నిజంగా మంత్రం అనబడుతుంది!

మంత్రాలయ స్థాపకుడు శ్రీ రాఘవేంద్రస్వామి. మంత్రాలయం అంటే ధ్యాన సాధనాలయం, యోగ దృష్టి నిలయం కాక మరేదైనా అనడం హ్యాస్పాస్పదం!

పామరుడైనా, పండితుడైనా, యోగి పుంగవుడైనా అందరికీ ఒక్కటే మార్గం అదే చిత్త వృత్తి నిరోధం! చిత్త వృత్తి నిరోధానికి వున్న ఒకే ఒక సూత్రం "ఆనాపానసతి" అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస."**

సాధనా తీవ్రత అన్నది పామరుడికి పది మాత్రలు అవసరమైతే,

పండితుడికి ఐదు మాత్రలు, యోగి పుంగవుడికి ఒక మాత్ర సరిపోతుంది! అంతేకానీ, వేరు వేరు జనులకు వేరు వేరు మార్గాలు వుండవు! వేరు వేరు సాధనా తీవ్రతలు మాత్రం నిర్దేశింపబడి వుంటాయి!

తాను సిద్ధుడై, అందరికీ సిద్ధ మార్గాన్ని చూపించాడు. శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి. ఆయన విగ్రహానికి పూజలు చేస్తే లాభం కాదు. పూజ్యాయ రాఘవేంద్రాయ అంటూ శతకోటి నామస్మరణలు చేస్తే ఆయనకు అణు మాత్రమైనా రుచించదు.

ధ్యానయోగ సాధన చేస్తేనే, ఆత్మజ్ఞాన పరాయణులైతేనే, ఆయన దానిని పూజగా స్వీకరిస్తారు.

నోటి కరాటే ఇంక ఆపాలి! – అంటే నోరు మూసుకోవాలి! కర్మ విన్యాసాలు కట్టి పెట్టాలి – అంటే కాళ్ళు రెండూ ముడుచుకుని వున్నచోటే కూర్చోవాలి! అష్టదిక్కులతో సంబంధాలు తెంచుకోవాలి. కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి! ఇంక అంతర్ యానానికి ఉపక్రమించాలి – అంటే "శ్వాస మీ ధ్యాస" వుంచాలి!

ఇదే శ్రీ రాఘవేంద్రస్వామి వారు తమ స్వంత జీవితంలో ఆచరించింది, మరి జీవితంలో కొంతమంది చేత ఆచరింపచేసింది. ఇప్పుడు తరుణం ఏతెంచింది ... ఈ ప్రపంచమంతా ఆయనను అనుసరించడానికి! ప్రతి ఒక్కరూ ఒక రాఘవేంద్రస్వామిలా మారాలి.

## "వాయుపుత్ర ఆంజనేయస్వామి!"

వాయుపుత్ర అంజనేయస్వామి. ఇందులోనే – ఈ యొక్క పద ప్రయోగం లోనే – ధ్యాన సమాచారం అంతా నిక్షిప్తమై ఉంది.

వాయుపుత్రుడు అంటే **"ఆనాపానసతి"** అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** అభ్యాసం చేయడం!

అంజనం అంటే దివ్యచక్షువు, ఆంజనేయుడు అంటే దివ్యచక్షువు కలిగినవాడు; స్వామి అంటే నిర్వాణం పొందినవాడు.

దివ్యచక్షువు యొక్క ఉత్తేజాన్ని విపస్సన అంటాం కనుక, వాయుపుత్ర ఆంజనేయస్వామి అన్న పదంలో ఆనాపానసతి, విపస్సన, నిర్వాణం అనే సంపూర్ణ ధ్యానసమాచారం ఇమిడి ఉంది!

అలాగే ఆంజనేయస్వామి స్వాధ్యాయం చేస్తూ వుండడం గమనించ వలసిన విషయం!

## "ధ్యాన భేరి!"

ఆ పరమశివుడు ధ్యానానికి అంకితం! ధ్యానమే ఆ పరమ శివుని జన్మస్థానం! ధ్యానమే ఆ పరమ శివుని అనుక్షణం గమనం! ధ్యానమే ఆ పరమ శివుని సందేశం!

శివుడు ముక్కంటి! అంటే మూడు కన్నులున్నవాడు. రెండు కన్నులు అందరికీ వుంటాయి. ఆ మూడోకన్ను ధ్యానులకు మాత్రమే వుంటుంది. ఈ మూడోకన్నే ధ్యాననేత్రం – అదే జ్ఞాన నేత్రం.

ఆ సదాశివుని చేతిలో ఢమరుకం వుంటుంది. ఆ ఢమరుకం ద్వారా ఆ పరమశివుడు ధ్యాన భేరిని మోగిస్తూనే వున్నాడు.

ఏమని? అయ్యా! బాబూ! ధ్యానం చేయండి! కళ్ళు రెండూ మూసుకుని కూర్చోండి! వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టండి! **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెట్టండి! ఆనందమయులు కండి! శివులు కండి! . పరమానందమయులు కండి అని. ఇదే ఆయన మనకు ఇస్తున్న సందేశం.

ఇంకా ఆయన ఏమంటాడంటే నేను ధ్యానం చేయడం లేదూ? నేను ధ్యానానికి కూర్చోవడం లేదూ? ధ్యానం మీరూ చేయండి. మీరూ కూర్చుంటే ఎంత బాగుంటుందో?

మీరూ ఆత్మ జాగరణ చేయండి; ధ్యానాన్ని విశ్వసించండి! ఈ విధంగా ఆ పరమశివుడు సదా మనకు తన దివ్య సందేశాన్ని అందిస్తూనే వున్నాడు.

సదా ధ్యాన భేరిని మ్రోగించడమే తన లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న ఆ మహనీయునికి మన దివ్యచక్షువుని గురు దక్షిణగా ఇవ్వడమే ఆయన పట్ల మన సరియైన ప్రవర్తన! అదే సరియైన భక్తి అదే సరియైన పూజ! అదే సరియైన ప్రార్ధన! అదే సరియైన సమర్పణ! మరి ఇంక మనమూ మ్రోగిద్దామా ధ్యానభేరిని.

## "దివ్యచక్షువు!"

మనిషికి నాలుగు చక్షువులు వున్నాయి. (1)చర్మ చక్షువు, (2)మనో చక్షువు, (3)దివ్య చక్షువు, (4)జ్ఞాన చక్షువు, దివ్యచక్షువు అంటే ధ్యాన చక్షువు, చిత్త వృత్తి రహితమైన పరిస్థితిలో వ్యక్తమయ్యేదే ధ్యానచక్షువు. ధ్యానచక్షువే జ్ఞాన చక్షువుకు నాంది, జ్ఞాన చక్షువును వికసించుకున్న వారే పురుషోత్తములు లేదా బుద్ధుళ్ళు!

మానవుడికి వున్న షట్చక్రాలలో ఆరవ చక్రం ఆజ్ఞా చక్రం; ఆ ఆజ్ఞా చక్రమే ధ్యాన చక్షువు స్థానం, అంటే భ్రూమధ్యం.

ఈ ధ్యాన – చక్షువు అనే దివ్య – చక్షువు ఉత్తేజితం కావాలంటే ఆ స్థానం క్రిందే స్విచ్ వుంది అదే నాసిక! నాసికలో అటూ ఇటూ ప్రవహిస్తూన్న వాయు ప్రవాహాన్ని గమనించడమే స్విచ్ నొక్కడం అంటే! అదే **"ఆనాపానసతి!"** అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస".** అప్పుడు వెంటనే ఉత్తేజిత మవుతుంది ధ్యానచక్షువు!

శివుడు ముక్కంటి; అంటే, పరిపూర్ణమైన దివ్యచక్షువు గలవాడు; అంటే పరమ యోగీశ్వరుడు అని అర్ధం.

భూమిమీద పుట్టిన ప్రతి మానవుడూ ముక్కంటి కావాలి! అదే స్వధర్మం! అదే స్వరాజ్యం! అదే స్వతంత్ర్యం! అప్పుడే స్వేచ్ఛ! అప్పుడే స్వయంభూ!

అప్పుడే స్వయంప్రకాశం!

అంతవరకూ పరాధీనులమే; పరాన్న భుక్కులమే; పరతంత్రులమే; అంతవరకూ చీకటి రాజ్యమే; అంతవరకూ గ్రుడ్డివాడు గ్రుడ్డివాడికి త్రోవ చూపినట్లే; అంతవరకూ గ్రుడ్డి ఎద్దు చేలో పడినట్లే!

మరి త్వరపడుదామా ధ్యాన సముపార్జనకు, అంటే ధ్యాన అభ్యాసానికి? ఇక క్షణమైనా జాప్యం వద్దు! గమ్యం తెలుసుకున్నాం, మార్గం తెలుసుకున్నాం, కనుక గమనం సాగిద్దాం. గమ్యం దివ్యచక్షువు; మార్గం "ఆనాపానసతి" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" గమనం ధ్యాన సాధన అంటే ధ్యాన అభ్యాసం.

భూమండల వాసులందరినీ ధ్యాన నేత్రులుగా చేయడమే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్, ఇండియా వారి ఒక్కగానొక్క ధ్యేయం, వారి ఒక్కగానొక్క వజ్ర సంకల్పం.

## ధ్యాన జగత్

"శ్వాస మీద ధ్యాస" - ధ్యాన యోగం.
చేపట్టిన పని మీద ధ్యాస – కర్మయోగం.
సత్యం మీద ధ్యాస – జ్ఞాన యోగం.
శాస్త్రీయ దృక్పథం మీద ధ్యాస – విజ్ఞాన యోగం.
సరియైన వాక్కు మీద ధ్యాస – బుద్ధి యోగం.
ఆత్మవిశ్వాసం మీద ధ్యాస – ప్రగతి యోగం.
ఆత్మార్పణం మీద ధ్యాస – భక్తి యోగం.
యుక్తాహారం మీద ధ్యాస – ఆరోగ్య యోగం.
అహింస మీద ధ్యాస – ధర్మ యోగం.
కుటుంబ కర్తవ్యం మీద ధ్యాస – సంసార ధర్మయోగం.

పరస్పర సహకారం మీద ధ్యాస – సంఘ ధర్మ యోగం.
పరిసరాల పరిశుభ్రత మీద ధ్యాస – పౌర ధర్మయోగం.
వ్యక్తి న్యాయం మీద ధ్యాస – రాజధర్మ  యోగం.
భూతదయ మీద ధ్యాస – కరుణా ధర్మయోగం.
గురువాక్యం మీద ధ్యాస – శిష్యధర్మ యోగం.
అనునిత్యం ప్రశిక్షణ మీద ధ్యాస – గురు ధర్మ యోగం.
దుఃఖం రాహిత్యం మీద ధ్యాస – బుద్ధ యోగం.
సకల ప్రాణికోటితో మిత్రత్వం మీద ధ్యాస – మైత్రేయ బుద్ధ యోగం.
"శ్వాస మీద ధ్యాస" –  ధ్యాన యోగం.
"ధ్యానం మూలం ఇదం జగత్"

## "సూక్ష్మంలో మోక్షం!"

మనిషి ఒకటి కాదు రెండు; అవి దేహం, దేహి. ఒకటి స్థూలం, రెండవది సూక్ష్మం, స్థూలం 'ప్రకృతిమయం' – సూక్ష్మం 'పురుషమయం'. ఈ ప్రకృతి, పురుషుల కలయికే జీవుడు; కనుక, జీవుడు ద్వైతం, అజ్ఞానమే.

స్థూలంలో కామం, భోగం వుంటాయి; సూక్ష్మంలో మోక్షం వుంది. కేవలం స్థూలాన్నే దృష్టిలో పెట్టుకుంటే కామం, భోగం అన్నవి అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే లభిస్తాయి. కానీ, సూక్ష్మాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకుంటే ఈ కామం, భోగం అన్నవి శాశ్వతంగా ఉంటాయి. మోక్షాన్ని సంపాదించుకున్న వారికే ఇహలోక భోగాలు నిజంగా సంపూర్ణంగా ప్రాప్తిస్తాయి.

కనుక, జీవుడి యొక్క మొత్తం సంక్షేమం ఎందులో వుంది? అంటే ఈ జీవుడు ఒకటిగా వున్న రెండు అని తెలుసుకోవాలి అంటే స్థూల, సూక్ష్మాల గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి.

ఇదంతా ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం. ధ్యానం **"ఆనాపానసతి"** వల్లనే సాధ్యం.

# "ధ్యానగోవిందం"

గో అంటే ఇంద్రియాలు!

గోపాలుడంటే ఇంద్రియాలను తన ఆధీనంలో ఉంచుకున్నవాడు.

ఇంద్రియాలు ఆరు. బహిర్ముఖంగా అయిదు, అంతర్ముఖం అయిన మనస్సు. – వెరసి ఆరు. ఆరు ఇంద్రియాలనూ ఆధీనంలో వుంచుకున్నవాడు మనస్సు అంటే గోపాలుడు ! ఆత్మానుభవం ఉన్నవాడే గోపాలుడు కాగలడు ! అప్పుడే ఇంద్రియాలన్నీ వశమై సుఖానిచ్చేది.. శాంతినిచ్చేది !

అంతవరకు అపరిమిత ధోరణిలో వున్న ఇంద్రియాలు ఆత్మానుభవం తరువాత, ఆత్మ దీప్తి తరువాత, పరిమితమై భాసిస్తాయి. ఇంద్రియ పరిమిత తత్త్వంలోనే పరమసుఖం, పరమశాంతి అన్నవి సంభవం!

'యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః' అన్నారు పతంజలి. అంటే, చిత్త వృత్తులు నిరోధించడమే యోగమవుతుంది అని!

చిత్త వృత్తి నిరోధానికి ఏకైక మార్గం సుఖమయ ప్రాణాయామం అథవా "ఆనాపానసతి" – అథవా **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** – అథవా పవన పుత్రులమవ్వడం – లేక మారుతీ పుత్రులమవ్వడం – అంటే ప్రాణాధారక మనం ఏకం కావడం.

గో అంటే ఇంద్రియాలు ! గోవిందం అంటే ఇంద్రియాలకూ, మరి ప్రకృతికీ అన్నింటికీ మూలమైన ఆత్మ పదార్థం. గోవిందా! గోవిందా! అని కేకలేస్తూంటారు; అంటే ఆత్మ, ఆత్మ అని గుర్తుతెచ్చు కోవడమే అన్నమాట! తిరుపతి వెంకటేశ్వరుణ్ణి గోవిందుడు అంటారు.

వేంకటేశ్వరుడు చేసింది ధ్యానం! ఆయన మనందరి నుంచి కోరేది ధ్యానం! ధ్యానులకు తప్ప వేంకటేశ్వరస్వామి ఇతరులను ఇక సహించబోడు... తిరుపతిలో గానీ ! మరి యావత్ ప్రపంచంలో గానీ!

"తలలు కాదు బోడులు... తలపులు కావాలి బోడులు!" సమర్పించ వలసింది తలనీలాలు కాదు! మనలోని తమో, రజో దోషగుణాలు! శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు సూచించిన మార్గాన్ని, జారీ చేసిన ఆజ్ఞలను, సదా అందరూ పాటించాలి.

## తులసివనం పుస్తకం

## "పూజారి టు పూర్ణాత్మ"

### పూజారి

"భక్తి" పేర ఆకులను, పువ్వులను తాను కోస్తూ, ఇతరులచే కోయిస్తూ "ప్రకృతిని నాశనం చేసేవాడు". చిన్న పిల్లలు బొమ్మలతో ఆడుకున్నట్లు, పెద్ద బొమ్మలైన విగ్రహాలతో ఆడుకునే "పెద్ద బాలుడు".

### "మంత్రోపాసకుడు"

సాధనను నమ్ముకున్న వాడు. కొంచెం ఎదిగినవాడు.. బొమ్మ లాటలను వదిలేసిన వాడు శక్తులన్నీ తనలోనే ఉన్నాయి అని గ్రహించి ఆ శక్తులను వెలుపలికి తీయడానికి అత్యంత క్లిష్టతర సాధనలు చేయపూనుకున్న" సాహసి"

### "వేదాంతి"

"ప్రకృతిని నాశనం చెయ్యని పండితుడు" అయితే, ఆత్మ తత్వాన్ని గ్రహించినా తనలోనే శక్తులన్నీ ఉన్నాయని గ్రహించినా ఆ శక్తిని వెలుపలికి తీయడానికి ఏ ధ్యాన సాధన చేయకుండా తన పదజాలానికి తన వాక్చాతుర్యానికి తానే ముగ్ధుడయ్యే వెర్రివాడు.

### "ధ్యాన సాధకుడు"

నిజమైన, తెలివైన మనిషి తనలోనే శక్తులన్నీ ఉన్నాయని గ్రహించినవాడు. వెంటనే ఆ శక్తులను వెలుపలికి తీయడానికి చేయవలసిన

**"ఆనాపానసతి"** అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యాన సాధనలో పూర్తిగా నిమగ్నమైన వాడు.

## "అవధూత"

ధ్యానానుభవాలలో అత్యంత ముందుకు పోయినవాడు నిరంతరం "ఇతర లోకాలలో సూక్ష్మ శరీయ యాత్రల ద్వారా తిరిగేవాడు" అయితే, భౌతిక లోకాలన్నీ, చుట్టుప్రక్కల ప్రజలను ఏమాత్రం పట్టించుకోని వాడు పిచ్చివాడు అని ఈ లోకపు పిచ్చి వాళ్ళు అనుకుంటారు.

## "సిద్ధుడు"

ధ్యాన పరాకాష్టను అందుకుని అష్టసిద్ధులను హస్తగతం చేసుకున్న వాడు లోకం ఇతని సిద్ధులను చూసి భయపడుతుంది, ఆశ్చర్య పోతుంది.

## "బుద్ధుడు"

ఆఖరి జన్మలో ఉన్నవాడు అందరి సిద్ధత్వానికి, బుద్ధత్వానికి దారి చూపేవాడు నిరంతరం ధ్యాన, జ్ఞాన బోధ చేస్తూ ఉండేవాడు "సిద్ధుడు' అవ్వాలంటే ధ్యానం పరిపూర్ణం అవ్వాలి. బుద్ధుడు అవ్వాలంటే ధ్యాన జ్ఞాన బోధ నిరంతరం చెయ్యాలి.

## "ఒకానొక పూర్ణాత్మ"

సత్య లోకంలో" తార"గా శాశ్వతంగా నిలిచిపోయి తనలోంచి నూతన అంశాత్మలను సృష్టించి వారిని కూడా జనన – మరణ చక్రంలో ప్రవేశపెట్టి.. వారు కూడా బుద్ధుళ్ళయ్యే వరకు వారి బాగోగులను చూసుకునేవాడు.

# పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు పుస్తకం

## శ్వాసే గురువు

'సాధన' అన్నది 'గురువు' దగ్గర్నుంచే మొదలవుతుంది. ఎక్కడ గురువు లేడో, చెప్పేవాడు లేడో, ఏం చేయాలో, ఎలా చేయాలో, ఎప్పుడు చేయాలో,

ఎక్కడ చేయాలో, ఏది చేయకూడదో, ఏది ఎప్పుడు చేయకూడదో, ఏది ఎక్కడ చేయకూడదో మరి ఇవన్నీ చెప్పేవాడే గురువు

గురువే చెప్తాడు "ఇలా చెయ్యి. అలా చెయ్యి, అలా చేయకు, ఇలా చేయకు, ఇలా చెయ్యి ఈ సిమెంటువాడు, ఈ ఇసుకవాడు" అంటాడు.

కనుక అలాగే మరి ఆధ్యాత్మికంలో కూడా! 'ఆత్మే పరబ్రహ్మం' అని తెలుసుకోవాలంటే ఏం చేయాలి ? ' ఈ దేహమే దేవాలయం' అంటున్నారు అది నాకు అనుభవానికి రావాలంటే నేను ఏం చేయాలి మాస్టారు గారూ ? గురువు గారూ? " అని ఫస్టు గురువు దగ్గరికి వెళ్ళాలి.

భగవద్గీతో శ్రీ కృష్ణుడు ఏం చెప్పాడంటే

**శ్లో॥ తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా**
**ఉపదేక్ష్యన్తితే జ్ఞానం జ్ఞానిన స్తత్వదర్శినః. (భ.గీ.4-34)**

తా:- 'తత్ విద్ది' అంటే ఆ సత్యం యొక్క రూపురేఖలు, జ్ఞానం యొక్క రూపురేఖలు, దాన్ని చేరే విధానం అన్నీ తెలుసుకో ! 'తత్ విద్ధి' సత్యాన్ని తెలుసుకో ' ప్రణిపాతేన' - సాష్టాంగ నమస్కారం చేసి 'పరిప్రశ్నేన' చక్కటి ప్రశ్నలు వేసి 'సేవయా' - ఆ గురువు గారు "నా కాళ్ళు పిసుకు" అంటే పిసికి, నాకు కూరలు తీసుకురా అంటే కూరలు తీసుకొచ్చేసి ఈ విధంగా ఏది అడిగితే అది చేయాలి.

గురు సేవ చేసినప్పుడు గురువు బోధిస్తాడు, "జ్ఞానం అంటే ఏమిటి? దాన్ని ఎలా పొందాలి?" అనే విషయాన్ని ! ఎందుకంటే అతను - గురువు - జ్ఞానం పొందినవాడు.

అలాగే జ్ఞానాన్ని పొందిన గురువు, జ్ఞాని, తత్వదర్శి ఇవన్నీ చెప్తాడన్నమాట. కనుక అతనికి సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి! గురువు దగ్గరకు చేరాలి! గురువుకి సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి ! గురువు దగ్గర పరిప్రశ్నలు వేయాలి ! గురువుకి సేవ చేయాలి ! అప్పుడు ఆ గురువు బోధిస్తాడు

– జ్ఞానాన్ని బోధిస్తాడు! సర్వమూ బోధిస్తాడు ! ఏం చేయాలో చెప్తాడు! ఏం చేయకూడదో చెప్తాడు ! ఎలా చేయాలో చెప్తాడు! ఎలా చేయకూడదో చెప్తాడు! ఎప్పుడు చేయాలో చెప్తాడు ! ఎప్పుడు చేయకూడదో చెప్తాడు ! అన్నీ వివరిస్తాడన్న మాట. కనుక "సాధనా ప్రకరణం" అనేది గురువు దగ్గరే మొదలవుతుంది కదా !

కనుక ఈ సాధనా ప్రకరణంలో – ఈ యొక్క ఆధ్యాత్మిక సాధనా ప్రకరణంలో – "ఎవరు గురువు?", "ఏమిటి గురువు ?" అంటే తెలుసుకోండి "శ్వాసే గురువు".

రెండు ప్రయాణాలున్నాయి. ఒకటి ప్రాపంచిక ప్రయాణం ఇక్కడ బయట వాళ్ళని అడగాలి. రెండవది ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ఇక్కడ లోపలున్న వాళ్ళని అడగాలి. అయితే లోపల ఎవడు వున్నాడు ? మనకు తెలిసి 'మన శ్వాస' వరకూ మనకు తెలుసు – అది బయట నుండి లోపలకి పోతోందనీ, లోపల నుండి బయటకి వస్తోందనీ ! కనుక ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో "శ్వాసే గురువు " అని ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ప్రభోధిస్తోంది ! పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి అత్యద్భుతమైన ప్రాధమికమైన ఈ ధ్యానసూత్రం ఆత్మవిజ్ఞాన సూత్రం ఏమిటంటే "శ్వాసే గురువు ".

"సుభాష్ పత్రి" గురువు కాదు ! "గౌతమ బుద్ధుడు" గురువు కాదు! మరి "రమణ మహర్షి" గురువు కాదు ! "మీకు మీరే గురువు, మీకు మీ శ్వాసే గురువు!"

"నువ్వు" అంటే "నీ యొక్క మనస్సు" – ఆ మనస్సు అనేదే శిష్యుడు! శ్వాస అనేదే గురువు ! శిష్యుడు గురువు దగ్గర కూర్చోవాలి. గురువు కాళ్ళ దగ్గర కూర్చోవాలి. అంటే మనస్సనేది శ్వాస దగ్గర కూర్చోవాలి, తిష్ట వేసుకుని కూర్చోవాలి. బాగా హఠయోగ సాధన చేసే వాళ్ళయితే పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చుంటారు. ఏ ఇతర యోగాభ్యాసమూ తెలియనివారు చక్కగా సుఖాసనం

వేసుకుని కూర్చోవాలి. ఎవరి దగ్గర కూర్చుంటాం సుఖాసనం వేసుకుని – "గురువు" దగ్గర ! ఎవరు – గురువు – శ్వాసే గురువు! కనుక ఇక్కడ ఇంకొక మనిషి అవసరమే లేదు!

## శ్వాసే గురువు! శ్వాసే గురువు !! శ్వాసే గురువు!!!

ఎంతవరకు మనం వచ్చామంటే, "శ్వాసే గురువు" అన్న ఆ యొక్క మూల సిద్ధాంతం వరకు మనం వచ్చాం. ఆ యొక్క సత్యం వరకు మనం వచ్చాం. – ఇదే మూల ధ్యాన సిద్ధాంతం. ఈ శ్వాస–గురువుతో ఏకం కావాలి. శ్వాస అంటే తెలుసు మీకు, అది ఉఛ్వాస నిశ్వాస ! ఈ ఉఛ్వాస, నిశ్వాసలనే 'అన', 'అపాన' అని పాళీ భాషలో గౌతమబుద్ధుడు ఆనాటి కాలంలో అన్నాడు. కనుక ఈ ఉచ్వాస నిశ్వాసలతో మనం ఏకం కావాలి. గురువుతో తాదాత్మ్యం చెందాలి. గురువుతో ఏకమై పోవాలి. ఈ గురువుతో ఏకమైపోవడాన్నే "శ్వాసే గురువు" అన్న గురువుతో ఏకమైపోవడాన్నే... ఈ ఉచ్ఛాస నిశ్వాసలు అనే శ్వాసక్రియతో ఏకమైపోవడాన్నే "ఆనాపానసతి" అన్నాడు గౌతమ బుద్ధుడు. గురువు ఏంటో తెలుసుకున్నాడు ఆయన. "గురువుతో ఏకం కండయ్యా" అని ప్రపంచానికంతా బోధించాడు.

గౌతమ బుద్ధుడు ఎంతోమంది దగ్గరకు వెళ్ళాడు. తారక రాముడు, ఉద్ధకరామభద్రుడు ఇంకా ఎంతోమంది – వాళ్ళు "మంత్రము గురువు" నువ్వు 'ఆహారం లేకుండా ఉండు' అదే నీ గురువు అవుతుంది. లేకపోతే 'ఊరికే ఉపనిషత్తులు చెప్పిందే నువ్వు మననం చేస్తూండు' అంటూ ఎంతోమంది గురువులు ఎన్నెన్నో చెప్పారు. మరి "ముక్కు బిగపట్టుకుని ఉండు, లేకపోతే చక్రాల మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యి, భృకుటి మధ్యలో మనస్సును లగ్నం చెయ్యి" ఇలా ఏమిటేమిటో చెప్పారు. ఆయన పాపం అన్నీ సిన్సియర్ గా చేసాడు. ఆయన "అది తప్పు"..ఇది తప్పు".... అని తేల్చుకోవడానికి

ఐదున్నర సంవత్సరాలు పట్టింది! చివరికి చేసి ఒక్కొక్కటి రాంగ్ .... "ఇది రాంగ్" "అది తప్పు" సహజంగా, సరళంగా, సున్నితంగా ఉన్న శ్వాస మీదే. ఏ కుంభకం లేని కుంభక రహితమైన కేవలం పూరక రేచకాత్మకమైన ఆ యొక్క **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెట్టాడు – **'ఆనాపానసతి'** చేసాడు.

వెంటనే ఆయనకు 'మూడో కన్ను తెరచుకుంది ఒక్క జాములో.

రెండవ జాములో ఆ మూడో కన్ను ద్వారా 'జన్మ పరంపర', 'కర్మ పరంపర' తెలుసుకున్నాడు!!

మూడో జాములో ఈ ప్రపంచమంలోని దుఃఖం తృష్ణ వలన అనీ, ఆ తృష్ణ అవిద్య వలన ఏర్పడుతోందనీ, ఆ అవిద్య ఆత్మజ్ఞానంతో అంత మవుతుందనీ తెలుసుకుని, ఆత్మజ్ఞాన సాధనకై అష్టాంగ మార్గాన్ని కనుక్కున్నాడు! దుఃఖ నివారణకు ఉపాయం తెలుసుకున్నాడు! తెలుసుకుని మరి తరువాత తన జీవితం అంతా కూడానూ అందరికీ 'ఆనాపానసతి' ధ్యానం బోధించాడు.

"నేను ఈ విధంగా సరళమైన, సున్నితమైన, స్వాభావికమైన **'శ్వాస మీద ధ్యాస'** ఉంచాను. ఇంకేదీ చేయకూడదు. మంత్రం చెప్పుకోకూడదు. 'రామ' 'రామ' అనుకోకూడదు. రాముని విగ్రహం మీద ధ్యాస వద్దు. ఫలానా గురువు యొక్క ముఖం మీద ధ్యాస వద్దు. కళ్ళు చిట్లించి, లేకపోతే ఊపిరి బిగపట్టి కుంభకం లాంటివి చేయకూడదు" అని ఇలా ఏవేవి చేయకూడదో అన్నీ చెప్పాడు. ఒక్కటే చేయవలసింది అదే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' – 'ఆనాపానసతి' ఎందుకంటే శ్వాస అనేదే గురువు ! బుద్ధుడు గురువు కాదని బుద్ధుడే అందరికీ చెప్పాడు. "అప్పో దీపో భవ" – "ఎవరికి వారే దీపం కావాలి" అంటే ఏమిటి? "నేను దీపం కాదు" అన్నాడు. "నీ శ్వాసే గురువు" అని అన్నాడాయన.

కనుక, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ యొక్క మూల సిద్ధాంతం శ్వాసే గురువు" ఇక్కడే మిగతా వాళ్ళకీ మనకీ తేడా ఉంటుంది. "ఆత్మే పరబ్రహ్మం" అని "జీవుడే దేవుడు" అని, "దేహమే దేవాలయం" అని అందరికి

తెలుసు! కానీ, అసలైన గురువు సంగతే తెలియదు!

"గురువే విద్య నిచ్చేది". ఆ గురువు లేకుండా గ్రుడ్డి విద్య నడుస్తోంది. ప్రపంచమంతా "గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్టు" ఉంది విషయమంతా! ఎందుకు ఈ ఎద్దు గ్రుడ్డిగా ఉంది అంటే, అసలు సంగతి లేదు ఇక్కడ...."అన్నీ ఉన్నాయి కానీ అల్లుడి నోట్లో శని" అన్నట్లు! సత్యాలన్నీ తెలుసు కానీ గురువు ఎవరో తెలియదు! మనకి "శ్వాసే గురువు" – ఓంకారం గురువు కాదు, గాయత్రీ మంత్రం గురువు కాదు, నమాజ్, 'లాయిలాహ్ ఇల్లల్లాహ్' అని అజా పాడితే, గొంతెత్తి పాడితే ఏమీ కాదు! మక్కాకి పోతే అక్కడ గురువు లేడు. కాశీకి పోతే అక్కడ గురువు లేడు... అయితే ఎక్కడ ఉన్నాడు గురువు? మన ముక్కులోనే ఉన్నాడు గురువు.

అందుకే అన్నమాచార్యుల వారు ఏమన్నారంటే "ఊపిరిలో దేవుడున్నాడు. యోగీంద్రులకు కాయపు టూపిరిలో గని ఉన్నది" అన్నారు. చూశారా ఆయనకి ఆ రహస్యం తెలుసు! "కాయపు టూపిరిలో గని ఉన్నది", "ఊపిరిలో దేవుడున్నారు. "యోగీంద్రులకు" చూశారా ఈ రహస్యం అందరికీ తెలుసు. వాల్మీకికి కూడా తెలుసు. అందుకే "వాయిపుత్రుడివికా నాయనా! పవనపుత్రుడివికా నాయనా! మారుతీపుత్రుడివికా నాయనా!" అన్నాడు, దీనినే గౌతమబుద్ధుడు 'ఆనాపానసతి'.. అన్నాడు. కనుక ఈ 'శ్వాసే గురువు' అన్నది మన అణువణువులోనూ ఇంకాలి. ఎప్పుడు మార్గదర్శకత్వం కావాలన్నా శ్వాస దగ్గరకు వెళ్ళాలి – అంటే ధ్యానం లోకి పోవాలి – అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ఉంచాలి. **'ఆనాపానసతి'** లోకి పోవాలి. కళ్ళు రెండూ మూసేసుకోవాలి! చేతులు రెండూ కట్టేసుకోవాలి! కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకోవాలి. మస్తిష్కాన్ని కట్టేసుకుని **"శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచాలి"!** శ్వాసే గురువు! **"శ్వాస మీద ధ్యాసే"** మరి గురువుతో ఏకం కావడం! మరి ఇది ఎప్పుడూ చూస్తూనే; ఉండాలి.

# పిరమిడ్ సత్యవాక్కులు పుస్తకం

## "చక్షువులు"

మనిషికి నాలుగు చక్షువులు వున్నాయి. మొదటిది "చర్మచక్షువు", రెండవది "మనోచక్షువు", మూడవది "దివ్యచక్షువు", నాల్గవది "జ్ఞానచక్షువు".

దివ్య చక్షువు తెరుచుకోవాలంటే మొదటి, మరి రెండవ చక్షువులు మూసివేయగలగాలి. మనోచక్షువు మూతబడుతూనే దివ్య చక్షువు తెరుచు కుంటుంది– తనకు తానుగానే, 'మనోచక్షువు' మూతబడటానికి మార్గమే 'ఆనాపానసతి . 'దివ్య చక్షువు' యొక్క ప్రాథమిక విస్ఫోటాన్నే 'విపస్సన' అంటాం. దివ్యచక్షువును సరిగ్గా, అంటే శాస్త్రీయ దృక్పథంతో, ఉపయోగించుకుంటేనే 'జ్ఞానచక్షువు' తెరుచుకునేది..

జ్ఞానచక్షువు వున్నది ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోవడానికి. 'దివ్యచక్షువు'ను అపారంగా ఉత్తేజింప చేసుకున్న వాళ్ళనే 'దివ్యులు' అంటాం.

## "చిత్తవృత్తి నిరోధం"

మనస్సులో ఉన్న ఆలోచనా పరంపరలు గందరగోళం నుంచీ, రణ గొణ ధ్వనుల నుంచీ ప్రశాంతమైన స్థితికి మళ్ళించడమే 'చిత్తవృత్తి నిరోధం' అంటారు. ఈ స్థితి "ఆనాపానసతి" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారానే జరుగుతుంది.

'చిత్తవృత్తి నిరోధం' అవుతూనే 'విపస్సన' మొదలవుతుంది. 'విపస్సన' "అంటే 'దివ్య అనుభవాలు: ''చిత్తవృత్తులు' అనే తెర తీయగానే మన స్వరూపం మనకు సువిదితం అవడం మొదలవుతుంది.

## "కాల వినియోగం!"

బస్సులో వెళ్తూంటాం - ఇంటి నుంచి ఆఫీసుకు. ఆ రోడ్లలో చూడడానికి ఏమీ వుండదు. కళ్ళు మూసుకుని **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెడితే ఆ అర్ధ గంటలో ఎంత ఆనందం వస్తుందో!

ఇది తెలియని వాళ్ళ "జీవితం బోర్!" "అర్ధగంట బోర్!", "వెధవ ప్రయాణం బోర్"! అని బస్సును తిట్టుకునీ, డ్రైవర్ని తిట్టుకునీ, ప్రక్కవాళ్ళను తిట్టుకునీ 'ఎనర్జీ' పోగొట్టుకునీ, పాగొట్టుకునీ కృంగి కృశిస్తూంటారు.

కానీ, ఈ 'ఎంజాయ్మెంట్ సైన్స్' తెలిసిన వాళ్ళు. 'ధ్యాన శాస్త్రం' ఎరిగిన వాళ్ళు, 'ఆనంద శాస్త్రం' అవగతమైన వాళ్ళు - ఏం చేస్తారంటే బస్సులో కూర్చోగానే 'ఇప్పుడు నేను ధ్యానమనే ఒక అద్భుతమైన ఎంజాయ్ మెంట్లో వుంటాను' అని నిశ్చయించుకుని కళ్ళు మూసుకుని **'శ్వాస మీద ధ్యాస'** పెడతారు. లేదంటే ఒక పుస్తకం తీసుకుంటారు. భగవద్గీత చదువుకుంటారు.

ఎక్కడున్నా ప్రతిక్షణమూ మనం ఆనందంగా జీవించడానికి ఎన్నో రకాల మార్గాలున్నాయి- ఇంట్లో వున్నా, బస్సులో వున్నా, ఆఫీసులో వున్నా, ఆఫీసులో కూడానూ ఏమీ పని లేనప్పుడు ఓ పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ఓ పుస్తకం చదవచ్చు. చిన్న సంగీతం కేసెట్ వినవచ్చు. ఆ కొద్ది సమయమైనా సరే ఎంతటి ఆనందాన్నిస్తుంది! ఎంతటి శక్తినిస్తుంది! ఇవన్నీ చిన్న చిన్న చిట్కాలు.

## "ప్రతీది ఒక శాస్త్రమే! ప్రతీదీ ఒక సైన్సే!"

"రికార్డింగ్ ఎలా చెయ్యాలి"? అనేది పెద్ద సైన్స్! అదొక ఆర్ట్, అదొక విద్య, అదొక శాస్త్రం! మరి ప్రతి చిన్న శాస్త్రమున్నప్పుడు "జీవితమంతా

ఆనందంగా ఎలా గడపాలి?" అన్న అద్భుతమైన విషయానికి 'ఒక శాస్త్రం' వుండదా? వుండి తీరుతుంది!

ఉదయాన్నే లేస్తాం, లేచి బద్ధకంతో మళ్ళీ పడుకుంటాం. ఒక గంట పడుకుంటాం. చాలా బాగుంటుంది. అలా కాకుండా ఉదయాన్నే లేచి, స్నానం చేసి ధ్యానానికి కూర్చుంటే, ఇంకా ఎక్కువ ఆనందంగా వుంటుంది! మనం ఆ ఒక్క గంట పడుకునే ఆనందం కన్నా వెంటనే స్నానం చేసి, కళ్ళు మూసుకుని **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెడితే, అద్భుతమైన చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి ఎంత 'బ్రహ్మానందం'గా వుంటుందో!

అలాగే, ఒక పనిని చేస్తున్నాం– ఆనందం కోసం. ఆనందం వస్తుంది. కానీ, అదే పనిని మరొక విధంగా, అదే శ్రమను ఇంకొక దాంట్లో పెడితే అందులో మనకు మరింత ఎక్కువ ఆనందం వచ్చేట్లయితే మరి ఆ పనే చేయాలి కదా!

ఈ తరుణంలో నాకు రామకృష్ణ పరమహంస గారు గుర్తుకో స్తున్నారు. ఆయన మూడు రకాల ఆనందాల గురించి చెప్పారు. అవి "విషయానందం!", "భజనానందం!', మరి 'బ్రహ్మానందం'!

'విషయానందం' అంటే మనం కాఫీ, ఇడ్లీ ఇలాంటివన్నీ తీసుకోవడం అన్నమాట. 'భజనానందం' అంటే చక్కటి సంగీతం వినడం. 'బ్రహ్మానందం' అంటే 'మనలో మనం స్థితం కావడమన్నమాట'. విషయా నందం కన్నా భజనానందం ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుంది.

కానీ 'బ్రహ్మానందం' అంటే, మనం "ధ్యానం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగినప్పుడు పొందే సమాధిస్థితిలో ఆనందం!" వెయ్యిరెట్లు గొప్పది.

కనుక, ఎప్పటికప్పుడు వీలయినంత ఎక్కువ ఆనందాన్ని మనం జుర్రుకుంటూ వుండాలి. కనుక ప్రొద్దున్నే ఒక గంట బద్ధకంగా పక్కమీద దొర్లాడే బదులు ఆ గంటసేపు ధ్యానం చేస్తే అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచితే ఎంత ఆనందమో!

## "బండిని వెనక్కు తిప్పు!"

గౌతమబుద్ధుడు తన రాజనగరం నుంచి బయటకు వెళ్ళాడు. జీవితంలో మొట్టమొదటిసారి రోగాన్ని చూశాడు, ఒక ముసలివాడిని చూశాడు, ఒక చావును చూశాడు, అడుక్కునే వాడిని చూసాడు. తన రథసారధిని అడిగాడు "నేను కూడా ముసలివాడిని అవుతానా?" అని. "అవుతావు స్వామీ", "నేను కూడా చనిపోతానా?". "చనిపోతావు స్వామీ!" అన్నాడు. వెంటనే ఆయన "వెనక్కు తిరుగు! వెనక్కి తిప్పు! బండిని వెనక్కు తిప్పు! నేను చూడవలసింది అయిపోయింది. వీటి నుంచి నన్ను నేను ఎలా రక్షించుకోవాలి? నాకు ఈ 'చావు', 'ముసలితనం' ఇవన్నీ రాకుండా, ఇవన్నీ లేకుండా ఎలా చేసుకోవాలి? అని ఆయన ధ్యానమార్గాన్ని చేపట్టాడు. ఎక్కడెక్కడో తిరిగాడు.

కానీ అసంపూర్ణమైన ఆ 'ఆధ్యాత్మిక' జ్ఞానాన్ని తాను సంపూర్ణంగా అభ్యాసం చేసి "అది అసంపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం" అని ఖచ్చితంగా తెలుసుకుని తాను స్వయంగా అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని కనుక్కున్నాడు. అద్భుతమైన **'ఆనాపానసతి ధ్యానం'** ద్వారా, **'శ్వాస మీద ధ్యాస'** ద్వారా! తన 'మూడవ కన్ను' తెరిపింప చేసుకుని **'తాను ఈ శరీరం కాదు'** అని తెలుసుకున్నాడు! పుట్టకముందు తాను వున్నాడని తెలుసుకున్నాడు! "ఆ తానే మధ్యలో కూడా వుంది! ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేస్తోంది. తానే! ఆ ప్రాణమే తాను! ఆ ఎనర్జీ తానే" అని తెలుసుకున్నాడు! కనుకనే

దుఃఖ విముక్తుడయ్యాడు. దుఃఖ విముక్తికి మార్గం కనుక్కున్నాడు. "దు:ఖ విముక్తికి మార్గం, రోగ విముక్తికి మార్గం" కనుకున్నాడు.

## "శ్వాస మీద ధ్యాస!"

ప్రతీరోజూ కూడానూ కళ్ళు రెండూ మూసుకుని గంటసేపు, రెండు గంటలసేపు **'శ్వాస మీద ధ్యాస'** వుంచడం ద్వారా అద్భుతమైన 'ప్రాణశక్తిని మనం శరీరంలోకి పంపుతాం. అప్పుడు ఎన్ని లక్షల సంవత్సరాలైనా ఈ భౌతిక కాయం వుంటుంది. విశ్వమయ ప్రాణశక్తితో తయారైన ఈ యొక్క వాహనానికి ఎప్పుడూ కూడాను విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేస్తూనే వుండాలి. ప్రతిరోజూ 24 గంటలూ విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేయడమే 'ఆనాపానసతి' యొక్క లక్ష్యం. అద్భుతమైన ఆరోగ్యం కావాలంటే 'ఆనాపానసతి' అభ్యాసం మౌలికమైనది.

## "ముమ్మిడివరం బాలయోగి!"

ముమ్మిడివరం బాలయోగి ఏ మాత్రం భోజనం లేకుండా మరి 'ప్రాణశక్తి'తోనే, 'యోగశక్తి'తోనే, 'ధ్యానశక్తి'తోనే మరి చక్కగా అన్ని సంవత్సరాలు జీవించారు. హిమాలయాలలో మరి ఎంతోమంది ఏ మాత్రం భోజనం లేకుండా వుంటున్నారు. కనుక, వాస్తవానికి భోజనం అవసరమే లేదు: కావలసిందల్లా ఈ యొక్క అద్భుత భౌతిక కాయానికి విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని అలా అలా సదా పూర్తిస్తూ ఉండటమే! కనుక "ప్రప్రథమమైన భోజనం ప్రాణశక్తి – విశ్వమయ ప్రాణశక్తి!"

ఈ శరీరానికి ఆ విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని అందించే విధానమే **'ఆనాపానసతి'** కనుక ప్రప్రథమమైన ఆరోగ్య సూత్రం 'ఆనాపానసతి' 'ప్రాణశక్తిని పూరించడం'.

## "విశ్వమయ ప్రాణశక్తి!"

మొదటగా 'ఆత్మశక్తి'ని అనుక్షణం ప్రతి భావంలోనూ భౌతిక కాయానికి అందిస్తూ మరి 'ఆనాపానసతి' ద్వారా రోజుకి ఎవరి వయసు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు అద్భుతమైన 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి'ని అందిస్తూ, మరి ప్రొద్దున నుంచి రాత్రి వరకూ అద్భుతంగా నీటిని త్రాగుతూ.. భౌతిక కాయాన్ని బాగా జలమయం చేస్తూ మరి అప్పుడప్పుడూ చక్కగా కొద్దిగా మంచి మంచి ఫలాలూ, మంచి స్వాదిష్టమైన, సాత్వికమైన ఆహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

## "ఆరోగ్యం ధ్యానంతోనే మొదలవుతుంది!"

గుర్తుంచుకోవాలి, ఈ యొక్క ఆరోగ్య శాస్త్రం ధ్యానంతోనే మొదలవుతుంది. ధ్యానంలో 'ఎ, బి, సి, డి' లు మనం తెలుసుకుందాం– 'ఎ' అంటే 'ఆనాపానసతి' – 'శ్వాస మీద ధ్యాస' – 'బి' అంటే 'చిత్త వృత్తి నిరోధం' అంటే, మన మైండ్ ఖాళీ కావడం– 'సి' అంటే అద్భుతమైన 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి'ని మన లోపలికి ఆవాహన చేసుకోవడం. –'డి' అంటే 'దివ్యచక్షుజ్ఞానం' – ఆత్మానుభవం.

## "మైండ్ ఖాళీ అవ్వాలి!"

కనుక, 'ఆనాపానసతి' ద్వారా మైండ్ ఖాళీ అయిపోయినప్పుడు అపారమైన విశ్వమయ ప్రాణశక్తి వస్తుంది. ఎప్పుడు మనకు ప్రాణశక్తి కావాలన్నా చిత్తవృత్తి నిరోధం చేసుకోవాలి. దానికి మార్గమే 'ఆనాపానసతి'. కనుక ఆ అద్భుతమైన ప్రాణశక్తి 'సి' ఎప్పుడంటే అప్పుడు మనం తీసుకోగలం. కాస్మిక్ ఎనర్జీ తీసుకోగలం.

నేను ఎంతో తక్కువ తింటాను. ఎన్నో వేల కిలోమీటర్లు ప్రతినెలా తిరుగుతూ వుంటాను ఎన్నో లక్షల మాటలు మాట్లాడుతుంటాను! ఎంతో

మందితో లక్షల మందితో చర్చిస్తూంటాను! మరి ఇంత ఎక్కువ పని నేను ఎలా చేయగలుగుతున్నానంటే, అది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం యొక్క అపారమైన బలంతోనే! లేకపోతే అసాధ్యం!

**మాధవ సేవే - మానవ సేవ పుస్తకం**

## "పిరమిడ్ సూత్రాలే మానవాళికి ఆదర్శ సూత్రాలు!"

మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ అందరూ **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెడదాం. కళ్ళు రెండూ మూసుకుందాం. ఈ క్షణం నుంచే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెడదాం. ఈ క్షణం నుంచే శాఖాహారులం అవుదాం, ఈక్షణం నుంచే వృక్షాలను పెంచుదాం- ఈ క్షణం నుంచే అందరికీ అన్ని నేర్పించుదాం. అందరికీ ఇవాళ నువ్వు ధ్యాన విద్య నేర్చుకున్నావ్ ,అందరికీ నువ్వు ధ్యాన విద్య నేర్పించు, ఇవాళ నువ్వు శాకాహారివయ్యావ్, అందర్నీ శాకాహారులుగా చెయ్యి, ఇవాళ వృక్షాలను నరకకూడదని నేర్చుకున్నావు. కనుక అందరికీ నేర్పించు" అని భోధించుదాం!

చేద్దాం! చేయిద్దాం! మనమెంత చేస్తే అంత చేయించగల శక్తి వస్తుంది. రెండూ పరస్పరం ఒక దాని మీద ఒకటి ఆధారపడి వున్నాయి. "Teaching is the best way of learning." -బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

**"శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి" పుస్తకం**

## "శ్వాస విద్యనే ప్రభోధించారు!"

పూర్వపు రోజుల్లో గురుకులాల్లో రామునికి వశిష్ఠుడు, శ్రీకృష్ణునికి సాందీపుడు ఈ విద్యనే అభ్యసింపజేసారు. దానినే తిరిగి ఈ రోజుల్లో మనం ప్రవేశింపచేస్తున్నాం! 'ఆ రోజుల్లో ఒక సత్యం, ఈ రోజుల్లో ఒక సత్యం" అన్నది హాస్యాస్పదం! సత్యం ఎప్పుడూ ఒక్కటే! సత్యం అన్నది సర్వ దేశ, కాల పరిస్థితులకు అతీతమైనది. ఈ రోజు పిరమిడ్ మాస్టర్లు ఏ విధంగానైతే అందరికీ

ఈ యొక్క ఆనాపానసతి.....' అన అంటే 'ఉచ్ఛ్వాస' 'అపాన' అంటే 'నిశ్వాస', 'సతి' అంటే కూడుకుని వుండటం.... ఈ యొక్క "ఆనాపానసతి" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" విద్యను ప్రభోధిస్తున్నారో.... అదే శ్రీకృష్ణుడికి సాందీపుడు, శ్రీరాముడికి వశిష్ఠుడు, శ్రీ ఆంజనేయస్వామికి అంజనాదేవి నేర్పించారు. అప్పటికీ, ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ అదే ధ్యాన సత్యం!

## జ్ఞానక్షేత్రం పుస్తకం

## "ధ్యానక్షేత్రం"

మై డియర్ ఫ్రెండ్స్! ధ్యానం అన్నది జ్ఞానానికి ప్రాథమికమైనది.... "ధ్యానక్షేత్రం" అన్నది అత్యంత మౌలికమైన క్షేత్రం. "ధ్యానక్షేత్రం" అన్నది చాలా చాలా సింపుల్. "కేవలం శ్వాసతో వుండండి. మనస్సు శూన్యమై పోతుంది....." అంతే! ధ్యానక్షేత్రం చాలా సింపుల్. జ్ఞానక్షేత్రం అనంతమైనది.

ధ్యానక్షేత్రం – "కళ్ళు రెండూ మూసుకో! చేతుల్లో చేతులు పెట్టు – "శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు" – మనస్సు నిర్మలమైపోతుంది." అంతే!

ఆత్మక్షేత్రం చాలా సింపుల్. ధ్యానక్షేత్రం చాలా సింపుల్. రెండే రెండు ముక్కలు–శ్వాసానుసంధానం ద్వారా – ఫస్ట్ స్థిరసుఖాసనం తీసుకో! తర్వాత శ్వాసానుసంధానం చెయ్యి చేస్తూ ఉండు – మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. చిత్తవృత్తులు నిరోధమవుతాయి. ఆ తర్వాత మొత్తం అంతా తెలుస్తుంది.

కనుక మై డియర్ ఫ్రెండ్స్! తెలుసుకుందాం జ్ఞానక్షేత్రం అన్నది ఓ విస్తారమైన, సువిస్తారమైన క్షేత్రం అని! ప్రతీది తెలుసుకుంటూ వుండాలి. అనుక్షణం తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రతి ఒక్కరి దగ్గరి నుంచి తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రతి ఒక్కరికీ నేర్పిస్తూ ఉండాలి.

జ్ఞాన క్షేత్రానికి గట్టిగా చప్పట్లు కొడదాం! ఈ జ్ఞాన క్షేత్రానికి మూల క్షేత్రమైన ధ్యాన క్షేత్రానికి ఇంకా గట్టిగా చప్పట్లు కొడదాం!

–బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

## ఆనాపానసతి పుస్తకం

# ఆనాపానసతి చేసే విధానం

ఆనాపనసతి అభ్యాసం ఎలా చేయాలంటే? హాయిగా కూర్చుని కాళ్లు రెండు కట్టేసుకుని చేతులు రెండు కట్టేసుకుని కళ్ళు రెండు కట్టేసుకుని మనం మస్తిష్కాన్ని కట్టేసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచాలి అలా చేసినప్పుడు ఈ శ్వాస తనంతట తాను చిన్నదిగా అయిపోతూ చివరికి నాసికాగ్రంలో అంటే భ్రూమధ్యలో అంటే ఆజ్ఞా చక్ర స్థానంలో తనంతట తానుగా స్థితమైపోతుంది.

## జీవిత ధ్యేయం పుస్తకం నుంచి

# "వైకుంఠద్వారం .. జయవిజయులు"

మూడోకన్నే వైకుంఠద్వారం. వైకుంఠ ద్వారపాలకులే జయ విజయులు. సత్యమే వైకుంఠలోకం. వైకుంఠ ద్వారం దగ్గర కాపలాకాసే ద్వారపాలకులే, జయవిజయులు – " ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు". "జయవిజయులు" ఎప్పుడూ పహారా కాస్తూ వుంటారు .. కాపలా కాస్తూ .. అటు నుంచి ఇటూ, ఇటు నుంచి అటూ.. తిరుగుతూనే వుంటారు. నాసికలో వాయువు అటు నుంచి ఇటూ, ఇటు నుంచి అటూ ఎప్పుడూ తిరుగుతూ వుంటుంది. కనుక, ఆ "ద్వారపాలకుల" తో మనం చెలిమి చేస్తే, వాళ్ళను మచ్చిక చేసుకుంటే .. ఎంచక్కా వాళ్ళు మనల్ని లోపలికి పంపిస్తారు. అంటే వైకుంఠ ద్వార తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. మనం ఎప్పుడైతే **"ఆనాపానసతి"** అభ్యాసం చేస్తామో .. అంటే జయవిజయులతో కలిసి వుంటామో.. అప్పుడే మూడో కన్ను తెరుచుకునేది –అప్పుడే వైకుంఠ ద్వారం తెరుచుకునేది.. అప్పుడే మన వైకుంఠ లోక ప్రవేశం జరిగేది .. అప్పుడే మనం వైకుంఠ లోకవాసులం అయ్యేది. ఎవరైతే జయవిజయులతో చెలిమి చేస్తారో, అంటే **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** పెడతారో **"అనాపానసతి"** అభ్యాసం చేస్తారో.. వారికే **"ఇహలోకంలో జయం, మరి పరలోకంలో విజయం".** – బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

## 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 దంపతుల YouTube ఛానెల్ Subscribe చేసుకోవాలంటే

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

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

## తటవర్తి దంపతుల Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

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

Zoom I.D. :2413823868, Password : RAO

b) పై కార్యక్రమము 6.30 to 7.30 a.m. వరకు 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.

## 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

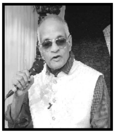
c) తటవర్తి దంపతుల దగ్గర ట్రైనింగ్ అయిన మాస్టర్ల సందేశాల కొరకు Tatavarty Spiritual Trainees ఛానెల్‌లో చూడండి.

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

# తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

| | | |
|---|---|---|
| 1) మరోజన్మ | - | రూ.160/- |
| 2) సాధనలో స్థితులు | - | రూ.80/- |
| 3) జ్ఞానమాల | - | రూ.70/- |
| 4) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు | - | రూ.70/- |
| 5) బుద్ధుని సూక్తులు | - | రూ.70/- |
| 6) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే? | - | రూ.60/- |
| 7) ఏది సరైన సాధన? | - | రూ.60/- |
| 8) పంచకోశాలు | - | రూ.60/- |
| 9) మానవుని కర్తవ్యాలు | - | రూ.50/- |
| 10) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? | - | రూ.50/- |
| 11) ప్రీతి,భీతి, నీతి | - | రూ.40/- |

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



# Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Life Science (Part-I) | Rs.120 |
| 2. | Why is Guiding Not Meditation ? | Rs.100 |
| 3. | Die before death! | Rs.120 |
| 4. | The Law of Karma | Rs.100 |
| 5. | What is Meditation? | Rs.80 |
| 6. | True Path | Rs.80 |
| 7. | What comes after death ? | Rs.70 |
| 8. | How to improve Financial Status ? | Rs.60 |
| 9. | Wisdom is attained only through Meditation | Rs.60 |
| 10. | What is Intention? | Rs.50 |
| 11. | Why is this life? | Rs.50 |
| 12. | Vegetarian Food Is Human Food | Rs.50 |
| 13. | Meditation for the Development of Students | Rs.40 |
| 14. | Non violence and vegetarianism | Rs.40 |

# తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం) | - రూ.130/- | 29) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య | - రూ.70/- |
| 2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం) | - రూ.130/- | 30) బుద్ధుని సందేశాలు | - రూ.70/- |
| 3) జీవిత సత్యాలు | - రూ.130/- | 31) భూతదయే దైవత్వం | - రూ.70/- |
| 4) సత్యమార్గం | - రూ.160/- | 32) ఆత్మహంతకులంటే ఎవరు? | - రూ.70/- |
| 5) ధ్యాన శక్తి | - రూ.130/- | 33) స్త్రీ జన్మల్లో నేర్చుకునేవి, పురుష జన్మల్లో నేర్చుకునేవి | - రూ.70/- |
| 6) ధ్యాన శాస్త్రం | - రూ.130/- | 34) ధర్మ సూక్ష్మాలు | - రూ.70/- |
| 7) ఆత్మ శాస్త్రం | - రూ.120/- | 35) దుఃఖ నివారణామార్గం | - రూ.60/- |
| 8) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం | -రూ.160/- | 36) బ్రహ్మజ్ఞానం | - రూ.60/- |
| 9) మరణించకముందే మరణించాలి | - రూ.130/- | 37) ధ్యానం (పత్రీజీ) | - రూ.60/- |
| 10) జీవిత సూక్ష్మాలు | - రూ.130/- | 38) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం | - రూ.60/- |
| 11) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? | - రూ.120/- | 39) అతీంద్రియ శక్తులు | - రూ.60/- |
| 12) గీతాసందేశం | - రూ.120/- | 40) ఆలోచించండి | - రూ.60/- |
| 13) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు | -రూ.110/- | 41) నిర్వాణ మార్గం | - రూ.60/- |
| 14) భగవంతుడంటే | - రూ.100/- | 42) ధ్యానులకు సూచనలు | - రూ.60/- |
| 15) తెలుసుకోండి | - రూ.100/- | 43) యోగీశ్వరుల సందేశాలు | - రూ.60/- |
| 16) మెహర్‌బాబా సందేశాలు | - రూ.100/- | 44) సంకల్పమంటే? | - రూ.50/- |
| 17) మరణం తర్వాత జరిగేది తెలుసుకుంటే కలిగే లాభాలు | - రూ.100/- | 45) ఈ జీవితం ఎందుకు? | - రూ.50/- |
| 18) పత్రీజీ చెప్పిన శ్వాస మీద ధ్యాసా? పత్రీజీ చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాసా? ఏది సరైన ధ్యానం? | - రూ.100/- | 46) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం | - రూ.50/- |
| 19) కర్మ సిద్ధాంతం | - రూ.80/- | 47) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే | - రూ.50/- |
| 20) ధ్యానమంటే ? | - రూ.80/- | 48) మహాత్ముల సందేశాలు | - రూ.40/- |
| 21) త్రివిధాలు | - రూ.80/- | 49) సత్యం | - రూ.40/- |
| 22) ఉత్తమ పురుషుడు | - రూ.80/- | 50) చక్రాలు | - రూ.40/- |
| 23) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం | - రూ.70/- | 51) గురువును గుర్తించడం ఎలా? | - రూ.40/- |
| 24) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? | - రూ.70/- | 52) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం | - రూ.40/- |
| 25) జ్ఞాన జ్యోతి | - రూ.70/- | 53) మౌన ధ్యానం | - రూ.40/- |
| 26) జ్ఞాన కుసుమాలు | - రూ.70/- | 54) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? | -రూ.20/- |
| 27) మరణం తర్వాత కూడా వచ్చేవి | - రూ.70/- | 55) శాకాహారమే మానవాహారం | - రూ.15/- |
| 28) షిరిడీ సాయి సందేశాలు | - రూ.70/- | 56) అహింస మరియు శాఖాహారం | - రూ.15/- |

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

పత్రీగారు ప్రకృతి వ్యాలీలో ఏమన్నారంటే? నీలాగా నువ్వు వుండవోయ్, నీలాగ నువ్వు వుండడానికి కష్టమేంటి? నాలాగ వుండమాక.

**"నేను చెప్పింది చెయ్యి కాని, నేను చేసింది చెయ్యకు."**

నాకు తగినది నేను చేస్తాను, నీకు తగినది నీకు చెప్తాను. నీ స్వధర్మం ప్రకారం నీకు ఏది అనిపిస్తే అది చేయి, నా స్వధర్మం ప్రకారం నాకు ఏది అనిపిస్తే అది నేను చేస్తాను. నా బట్టి నేను కానీ నా బట్టి నువ్వు కాదు, నీ బట్టి నేను కాదు, ఎవరి బట్టి వాళ్ళు.

పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకుంటే ఏం లాభం? అది పులి అవుతుందా? పులిని చూసి నక్క సలాం కొట్టి వెళ్ళిపోతుంది. నీలా నువ్వుండు, నాలా నేనున్నాను అంతే. నన్ను చూసి నాలా వుండటం నేర్చుకోవడం కాదు. నీలా నువ్వు వుండడం నేర్చుకోవాలంతే" అన్నారు.

అలాగే పత్రీగారు తన పుస్తకాలలో ఎన్నో సందేశాల ద్వారా "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే "ఆనాపానసతి" ధ్యానం యొక్క గొప్పతనాన్ని చెప్పడం జరిగింది. ఆయన తన పుస్తకాలలో ఎక్కడా కూడా 'మ్యూజిక్ ధ్యానం' వల్ల ఈ లాభాలు వస్తాయని చెప్పలేదు.

దీనిని బట్టి అయినా మనం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం యొక్క గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. పత్రీగారు ఏ ఏ పుస్తకాలలో ఇచ్చిన సందేశాలలో "శ్వాస మీద ధ్యాన" ధ్యానం వల్ల వచ్చే లాభాలు గురించి తెలియచేసారో ఈ పుస్తకం ద్వారా తెలుసుకుందాం. ఆయన ఎక్కడా "మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస" వల్ల ఈ లాభాలు వస్తాయని చెప్పలేదు.

-బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.100/-