ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే?

రచన: బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే?

రచన & ప్రచురణ : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

మొదటి ముద్రణ : ఆగస్టు, 2025

ప్రతులు : 2,000

వెల : రూ.40/-

పుస్తకముల కొరకు :-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 9440309812

విషయ సూచిక :

ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? 3

1) అభ్యాసం 4

2) నిబంధనలు మరచిపోకూడదు 10

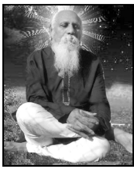
3) మెలకువలు తెలుసుకోవాలి 18

4) గుడ్డి అనుకరణ ఉండకూడదు 21

5) నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు 24

6) అనుబంధమైనవన్నీ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి 30

7) బుద్ధిని వికసింప చేసుకోవాలి 35



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.

ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే?

మానవులు ఏ రంగంలో అయినా సరే సామాన్యులుగా వుండి పోకూడదు, నిష్ణాతులుగా ఎదగాలి. ఊరికే నేర్చుకుని వదిలేయకూడదు, ఖచ్చితంగా తాను ఏ రంగంలోకి ప్రవేశించాడో దానిలో ఛాంపియన్ అవ్వాలి. అలాంటి వాళ్ళు పదిమందిలో గుర్తింపు తెచ్చుకుంటారు, వాళ్లే భూలోకంలో చాలా గొప్పవారిగా కీర్తించబడుతూ ఉంటారు. ఒక క్రికెట్ రంగంలోనైనా, ఒక ఫుట్‌బాల్ రంగంలోనైనా, లేకపోతే సినీ రంగంలోనైనా ఏ రంగాన్ని ఎంచుకున్నా దానిలో ఛాంపియన్ అవ్వాలి.

అలాగే ఇప్పుడు మనమంతా కూడా ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి అంటే జ్ఞానమార్గంలోకి వచ్చాము. దీనిలో ఛాంపియన్ అవ్వాలి అంటే బాగా ఎదగాలి. ఎదగడం అంటే ఎంతోమందికి ఆదర్శం కావాలి, మనల్ని చూసి వాళ్లు నేర్చుకోవాలి, మనలా అవ్వడానికి వాళ్ళూ ప్రయత్నించాలి. అలా చేయగలిగితే ఖచ్చితంగా మనం ఛాంపియన్ క్రిందే లెక్క. నిజంగా భూమి మీదకి వచ్చి సాధించినట్టే.

ఇప్పుడు మిగతా వాటిలో ఛాంపియన్స్ ఉంటారు. వాళ్ళు ఆ జన్మలోనే ఛాంపియన్స్. కానీ ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఉన్నవారు ఉన్నా, పోయినా వారి యొక్క ఛాంపియన్‌షిప్ అలాగే ఉంటుంది. అందుకే మీరు చూడండి ఒక కృష్ణుడు ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఛాంపియన్. ఆయనని యుగయుగాలుగా ఎంతోమంది అనుసరిస్తున్నారు, ఆయనని ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నారు.

అలాగే బుద్ధుడు, జీసస్, మహమ్మద్, గురునానక్, సత్య సాయిబాబా, షిరిడి సాయిబాబా ఇలా మనం చూసుకుంటే ఎంతో మంది ఉన్నారు. వాళ్లందరినీ మనము మరచిపోము. వీళ్ళు ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఛాంపియన్స్. ఇలాగ ఏ రంగంలో అయినా ఛాంపియన్గ్ ఎదగాలంటే ఏడు నియమాలు

పాటించాలి అవి:–

1. అభ్యాసం.
2. నిబంధనలు మర్చిపోకూడదు.
3. మెళకువలు తెలుసుకోవాలి.
4. గ్రుడ్డి అనుకరణ ఉండకూడదు.
5. నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు అని తెలుసుకోవాలి
6. అనుబంధమైనవి అన్నీ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.
7. బుద్ధిని వికసింపచేసుకోవాలి.

1) అభ్యాసం

దేనినైనా సరే అభ్యాసం చేయవలసిందే. ఎవరైనా దేనిలోనైనా ఛాంపియన్ అయ్యారంటే వారు దానికోసం అంతులేని అభ్యాసం చేసి ఉంటారు. మనకి సినిమాల్లో ఛాంపియన్ కాకముందు ఎంత అభ్యాసం చేసేవారో చూపిస్తారు. తర్వాత ఛాంపియన్‌గా చూపిస్తారు. కాబట్టి ఈ అభ్యాసం అన్నది చాలా అవసరం.

అలాగే ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చినటువంటి వారు కూడా జ్ఞానం పొందాలి. కాబట్టి దానికి కావలసిన ధ్యానాన్ని బాగా అభ్యాసం చేయాలి. నిరంతరము ఈ అభ్యాసాన్ని చేస్తూనే వుండాలి, ఎంత చేస్తూ వుంటారో అంతా ఎదుగుతారు. అందుకే “practice makes a man perfect” అంటారు. అలా ఎంత ఎక్కువ అభ్యాసం చేస్తే అంత బాగా అందులో నిష్ణాతులు అవుతారు, గొప్ప వాళ్ళు అవుతారు.

ఏదో ఒక రంగంలోకి ప్రవేశించి బయటికి వచ్చేయడం గొప్ప విషయం కాదు. నువ్వు ఏ రంగాన్ని ఎంచుకున్నావో ఆ రంగంలో సాధించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

కానీ ఈ ధ్యాన అభ్యాసము చేసేవారు అన్ని రంగాలలోనూ పురోగతి సాధిస్తారు. ఆ శక్తి యుక్తులు ఈ ధ్యానం ద్వారా వారికి లభిస్తాయి. ఈ అభ్యాసము చేసేవాళ్ళు నిష్ణాతుల అవ్వాలి అంటే కొన్ని విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

ఎ) మొదట్లోనే ఏదో ఒక రంగాన్ని ఎంచుకోవాలి

చాలామంది రెండు మూడు రంగాలు ఎంచుకుంటారు. నేను ఫుట్‌బాల్ లోనూ ఛాంపియన్ అవుతాను, క్రికెట్ లోనూ చాంపియన్ అవుతాను అంటే అదీ అవ్వదు, ఇదీ అవ్వదు. అలాగే ఈ ధ్యాన మార్గంలోనూ ఎదగాలి, వ్యాపారంలోను ఎదగాలి అని అనుకున్నవారికి అదీ అవ్వదు, ఇదీ అవ్వదు. ఏదో పరిచయం చేసుకుంటారు. కొంతకాలం అందులో కొనసాగిస్తారు మెల్లిగా జీవితం కాస్త అయిపోతుంది, ఛాంపియన్ మాత్రం కారు.

పత్రి గారు పరిచయంతో నేను ఈ మార్గంలోకి వచ్చాక ఇదే సరియైనది అని తెలుసుకున్నాను. మానవుడిగా పుట్టిన వారికి ఈ జ్ఞాన మార్గం, ఈ ధ్యాన మార్గం, అత్యవసరం. ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా చివరికి ఇందులోకి రావలసిందే, ఇంతకన్నా ఇంక ఏమీ లేదు అని అర్థం చేసుకున్నాను.

పత్రి గారి ద్వారా **"నేను దేహం కాదు నేను ఆత్మ"** అని తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోయాను. మరి నేను ఆత్మనైతే ఇన్నాళ్లు సంపాదించిన డబ్బు ఏమైనా ఆత్మకు లాభిస్తుందా? అని ఆలోచిస్తే ఏమి ఉపయోగపడదు అని అర్థమైంది. అంటే ఇంతకాలం నేను చేసిందంతా వృధా అయిపోయినట్టే! అని కొంచెం బాధపడ్డాను.

దాని వల్ల నాకు ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు అని అర్థమైనప్పుడు ఉన్నది చాలు అని అన్ని వ్యాపారాలు ఆపేశాను. రైస్ మిల్లు నడిపే వాడిని భీమవరంలో నెంబర్ వన్ వ్యాపారం చేసే వాళ్లలో నేను ఒకడిని. కూల్ డ్రింక్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్, ఐస్ ఫ్యాక్టరీలు, చిట్ ఫండ్స్ ఇలా చాలా వ్యాపారాలు

చేసేవాడిని అవన్నీ వదిలేశాను. పూర్తిగా దీని మీదే దృష్టి పెట్టాను. అలా దృష్టి పెట్టడం వలనే నేను ఈ స్థాయికి ఎదగగలిగాను.

కొంచెం ఏమన్నా తేడా ఉంటే పిల్లలు విశ్రాంతి తీసుకోమంటారు. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికా మనం భూమి మీదకు వచ్చింది? దేహం తీసుకున్నది దేనికి? ఈ దేహంలో ఉన్న ఆత్మకు అంటే నాకు లాభం కలిగించే పనులు చేయడానికే వచ్చాను. దానికి మార్గం ధ్యానం చెయ్యడం, జ్ఞానం సంపాదించడం అని తెలుసుకున్నాక ఎలా కూర్చుంటాను? దాన్ని సాధించాలి, ఈ మార్గంలో ఛాంపియన్ అవ్వాలి అదే నా లక్ష్యం.

ఇంక అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు ఇంచుమించు 22 సంవత్సరాలు నాన్ స్టాప్‌గా అలా తిరుగుతూనే ఉన్నాను. ఏం చేస్తే నేను ఇంకా ఇంకా ఎదుగుతాను? ఇంకా జ్ఞానం సంపాదిస్తాను? ఇంకా కొత్తగా నేర్చుకుంటాను? అన్నదాని మీదే నా దృష్టి ఉంటుంది. దానికి ఏం చేయాలో అదే చేస్తాను. ఎందుకు అవ్వలేము? ఖచ్చితంగా అవుతాం.

ఎందులోనైనా సరే ఛాంపియన్ అవ్వాలి అంటే ఏదో ఒక రంగాన్ని ఎంచుకోవాలి. దానిమీద దృష్టి పెట్టాలి. అంటే సంసారాన్ని వదిలేయమని కాదు. దానిని చూసుకుంటూనే ఎదగాలి. నేను సంసారాన్ని చూస్తూనే చేశాను వదిలేసి ఏమి చేయలేదు.

పత్రి గారు ఒక లక్ష్యం పెట్టుకున్నారు.

- అహింసా జగత్
- ధ్యాన జగత్
- పిరమిడ్ జగత్ అని. వీటి ద్వారా జ్ఞాన జగత్ అని.

కాబట్టి ఆయన ఉద్యోగము వదిలేశారు, దీని మీదే దృష్టి పెట్టారు. ఏ స్థాయికి ఎదిగారో ఒక్కసారి మీరే చూడండి. ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే వాటిని సాధించారు. ఆయన ఉద్యోగం చేసుకుంటూ ఇవన్నీ చేయాలి అంటే ఎక్కడ అవుతుంది? బుద్ధుడు ఇది సాధించడానికి సంసారాన్నే వదిలేసాడు. కనుక

ఖచ్చితంగా ఎవరైనా సరే మీరు ఎందులో ఛాంపియన్ అవ్వాలి అని అనుకుంటున్నారో ఆ రంగాన్ని ముందే ఎంచుకోవాలి.

బి) ఆ రంగాన్ని ఎంచుకున్నాక దానిని అభ్యసించడానికి చాలా కష్టపడాలి.

ఇది కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. ఊరికే ఒక రంగాన్ని ఎంచుకుంటే సరిపోదు చాలా కష్టపడాలి. ఎందుకు కష్టపడాలి అంటే? కష్టే ఫలి అన్నారు. ఎంత కష్టపడతారో మీకు అంత ఫలితం వస్తుంది. కష్టపడకుండా ఏమీ రాదు, ఏ రంగంలో అయినా కష్టపడవలసిందే. ఊరికే ఏదీ రాదు.

మనం గమనిస్తే సినిమాల్లో ఫైటింగ్సలో రక్తాలు చిందించేస్తారు, ఒళ్ళు హూనం చేసుకుంటారు, ఎన్నో దెబ్బలు తింటారు, సాధిస్తారు. అలాగే ఈ రంగాన్ని ఎంచుకుంటే ఇందులో కూడా కష్టపడాలి. ఊరికే విశ్రాంతి అంటే కుదరదు, ఖచ్చితంగా కష్టపడాలి.

సి) సరైన గురువుని ఎంచుకోవాలి

ఇది కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. గురువు లేకుండా ఏమీ అర్థం కాదు, ఏమీ తెలియదు. ఖచ్చితంగా గురువు ఉండవలసిందే. పత్రిగారి వల్లనే కదా మనం ఇవన్నీ తెలుసుకున్నాం. లేకపోతే ఎక్కడ నేర్చుకోగలము? ఆయన నేను గురువు కాదు, అని ఊరికే అంటారు.

గురువు అనగానే ఒక మూఢత్వం వచ్చేస్తుంది. ఆయనకి పాదపూజ చేయాలి, ఆయనని పూజించాలి, ఆయన అనుగ్రహం పొందాలి అని మూఢత్వంలోకి వెళ్లిపోతారని నాయనా! నేను గురువును కాదు. "మీ శ్వాసే మీ గురువు" అని చెబుతూ ఉంటారు.

కాబట్టి సరైన గురువుని ఎంచుకోవాలి లేకపోతే ఉపయోగం లేదు.. మీరు ఎవరిని పడితే వారిని గురువు అని వాళ్ళని అనుసరిస్తే నష్టపోయేది మీరే. కాబట్టి ఎవరు ఇందులో బాగా నిష్ణాతులో మనం తెలుసుకోవాలి.

ఎందుకంటే ఈ మార్గంలోకి వచ్చాక కనిపించే ఈ దేహం ఒకటే కాదు, ఈ దేహంతో పాటు మనసు ఉంది, బుద్ధి ఉంది, ఆత్మ అనేది కూడా

ఉంది అన్నది మనకు అర్థమైంది. గమనిస్తే శరీరం కంటే మనసు గొప్పది, మనసు కంటే బుద్ధి గొప్పది, బుద్ధి కంటే ఆత్మ గొప్పది. అన్నిటికంటే ఆత్మ గొప్పది అయినప్పుడు, ఆత్మవల్లే అన్నీ ఉన్నప్పుడు, ఆత్మ లేకపోతే ఏమీ లేనప్పుడు, ఆ ఆత్మను పట్టుకోవాలి అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆత్మ గురించి బోధించగలిగిన వారిని, అందులో నైపుణ్యం కలిగిన వారిని మనం ఎంచుకోవాలి.

నేను చాలామంది గురువులను చూశాను. వాళ్ళలో నాకు పత్రి గారిని మించిన వాళ్లు ఎవరు కనపడలేదు. అప్పుడు నేను ఆయన్నే గురువుగా ఎంచుకోవడం జరిగింది. అంతేగాని ఎవరిని పడితే వారిని నేను ఎంచుకోలేదు. ఇప్పుడు మన సంస్థలో చూస్తే అసలైన వారిని వదిలేసి ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క గురువును పట్టుకున్నారు. అక్కడే దెబ్బ తింటున్నారు వాళ్ళు, వాళ్లు ఎదగలేరు, అలాగే వుంటారు.

కొంతమంది దేహా లాభాల గురించి చెప్పే వాళ్ళు ఉన్నారు, కొంతమంది మనసు గురించి చెప్పే వాళ్ళు ఉన్నారు, కొంతమంది బుద్ధి గురించి చెప్పే వాళ్ళు ఉన్నారు. కానీ ఆత్మ గురించి చెప్పే వాళ్ళు చాలా తక్కువ మంది ఉన్నారు.

అందుకే నేను పత్రి గారినే పట్టుకున్నాను. అప్పట్లో సీనియర్ మాస్టర్లు చాలామంది ఉండేవారు. కాని వాళ్ళు చెప్పింది నేను వినేవాడిని కాదు. ఏ సందేహం వచ్చినా పత్రి గారు చెప్పిందే నాకు ప్రామాణికం. ఆయననే అనుసరించే వాడిని. వేరే సీనియర్ మాస్టర్‌లు ఏమి చెప్పినా ఇది పత్రి గారు చెప్పారా? లేదా? అని పత్రిగారి పుస్తకాలు, పత్రి గారి సీడీలు చూసేవాడిని. అందులో అది లేకపోతే వదిలేసేవాడిని, ఆయన ఎంత సీనియర్ మాస్టర్స్ అయిన నాకు అనవసరం వాళ్లకంటే గొప్పవారు పత్రి గారు.

అలా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎన్నో సంస్థలను చూశాను. ఎంతో మంది గురువులను చూశాను. ఆత్మజ్ఞానం గురించి పత్రిగారిలాగ బోధించే వాళ్ళు, ఇంతటి జ్ఞానాన్ని ఇవ్వగలిగే వాళ్ళు నాకు కనిపించలేదు. కాబట్టి

నాకు అర్థమైంది నేను సరైన గురువునే ఎంచుకున్నాను అని. ఇంక నాకు ఏమీ ధోకా లేదు. ఖచ్చితంగా ఎదగవచ్చు అని అర్థం చేసుకొని ఇంక ఆయననే అనుసరిస్తున్నాను.

అలాగ ఎవరైనా సరే సరియైన గురువును ఎంచుకోవాలి. ఒక క్రికెట్ ఆడేవాడు ఉంటాడు ఏమి రాని గురువుని ఎంచుకుంటే ఇంక వీడికేం చెప్తాడు? ఏం నేర్చుకుంటాడు? కాబట్టి మనం ఎంచుకున్నప్పుడే సరైన గురువుని ఎంచుకోవాలి.

డి) సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు

మనకు ఉన్న సమయాన్ని వృధాగా గడపకూడదు. పూర్తిగా మనం ఎంచుకున్న దాని మీద దృష్టి పెట్టడమే కాదు, దాని కోసమే మన సమయాన్ని వినియోగించాలి. సంసారంలో ఏ మాత్రం ఖాళీ దొరికినా దీని మీద దృష్టి పెట్టాలి. సినిమాలని, సరదాలని, వినోద కాలక్షేపాలని, వీటికీ, వాటికీ సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు. పూర్తిగా దీనికే కేటాయించాలి. పత్రి గారు ఏదైతే చెప్పారో వాటిని నిరంతరం అభ్యాసం చేస్తూనే ఉండాలి.

1) సాధన 2) స్వాధ్యాయం 3) సాంగత్యం 4) సేవ వీటన్నింటినీ ఆచరిస్తూ ఉండాలి. అప్పుడు ఖచ్చితంగా మీరు నిష్ణాతులు అవుతారు. అంటే ఛాంపియన్స్ అవుతారు. కాబట్టి ఎంత బాగా తెలుసుకుంటే అంత ఎదిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలా ఎదిగినప్పుడు పదిమంది చేత కీర్తించబడతారు. పదిమందికి ఆదర్శవంతులవుతారు. వారు మర్చిపోలేని విధంగా వారి హృదయాలలో ఉండిపోతారు. కాబట్టి ఇవన్నీ అభ్యాసం చేయాలి.

అర్జునుడు యోగ మార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు కొంచెం కష్టంగా ఉంది అన్నాడు. అప్పుడు కృష్ణుడు అభ్యాసము, వైరాగ్యము ఈ రెండింటిని అనుసరించు దానిని అధిగమిస్తావు అన్నాడు. కృష్ణుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు కాబట్టి ఇవన్నీ మనం తెలుసుకోవాలి.

2) నిబంధనలు మరచిపోకూడదు

ఏ రంగంలో అయినా సరే కొన్ని నిబంధనలు (నియమాలు) ఉంటాయి. దానిని మర్చిపోయి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే ఆ రంగంలో ఎదగలేరు, నేర్చుకోలేరు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఆ నిబంధనలు అన్నీ పాటిస్తూ ఉండాలి.

ఇప్పుడు ఈ ధ్యానమార్గంలోకి అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చారు. దీనిలో కూడా నియమాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ఈ నియమాలు మర్చిపోయిన వారు ఎన్ని సంవత్సరాలు ఈ మార్గంలో ఉన్నా వాళ్ళ జీవితాన్ని వృధాచేసుకున్న వాళ్లు అవుతారు, తప్పుదారిన పడిన వాళ్ళు అవుతారు.

ముఖ్యంగా బుద్ధుడు ఎన్నో సంవత్సరాలు కష్టపడి, ఎంతోమంది గురువులను కలిసి, ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసి వాటన్నింటిలో ఏమీ లేదు అని గ్రహించి చివరకు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒకటే సరైనది అని ఆయన తెలుసుకుని దాని ద్వారా ఆయన జ్ఞానోదయం పొంది అందరికీ బోధించారు. అదే "ఆనా పానా సతి" ధ్యానం.

పత్రిగారు కూడా ఎంతోమందిని అధ్యయనం చేశారు. అలా చేసి అవన్నీ సరైనవి కాదు. ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని స్పష్టంగా ఒక నిఘంటువులాగ రాసేశారు. ఇంకెవరు మర్చిపోవడానికి వీలు లేకుండా ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని అన్ని పుస్తకాల్లో స్పష్టంగా వ్రాశారు.

ఎందుకంటే ఎవరైనా మర్చిపోవచ్చు, లేకపోతే ఇంకో మార్గంలోకి వెళ్లిపోవచ్చు అన్న ఉద్దేశంతో ఆయన ఈ పని చేశారు.

కానీ విచిత్రం ఏమిటంటే? పత్రి గారు ఏదైతే ఒక గట్టి నియమం క్రింద చెప్పారో దానిని ప్రక్కన పెట్టి చాలామంది మాస్టర్లు "శ్వాస మీద ధ్యాస" చెప్పకుండా 'మాట మీద ధ్యాస' పెట్టిస్తున్నారు. అంటే గైడింగ్ మెడిటేషన్ చేయిస్తున్నారు, కళ్ళు మూయిస్తున్నారు, వీళ్ళకి నచ్చిన విధంగా చెప్తున్నారు.

చేస్తున్న వాళ్ళ గురించి చెప్పే మాస్టర్లకి అనవసరం. అలా చాలామంది

ధ్యానం అన్న పేరు చెప్పి కొత్త కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు.

పత్రి గారు స్పష్టంగా చెప్పారు. ఏ శబ్దాలు ఉండకూడదు అని. కానీ ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క రకంగా ధ్యానం చెప్తున్నారు. కొత్తగా వచ్చిన వాళ్ళకి ఏమి తెలుస్తుంది? అదే ధ్యానం అనుకుంటున్నారు అలాగే కూర్చుంటున్నారు.

ఈ శబ్దాలు, మ్యూజిక్కులు, మాటలు కూర్చోవడానికి బాగుంటాయి కాని ఫలితం ఇవ్వవు అన్న సంగతి వాళ్లకి అర్థం కాదు. చెప్పే మాస్టర్లే ఇది గ్రహించలేకపోతే కొత్త వాళ్ళు ఏమి గ్రహిస్తారు? పత్రి గారితో ఉన్న వాళ్లకే ఇది అర్థం కాకపోతే ఇంక వేరే వాళ్ళు ఏమి గ్రహిస్తారు? కాబట్టి మనం ఛాంపియన్స్ కావాలి అంటే ఆ నియమాలు, నిబంధనలు పాటించాలి. నిబంధనలు పాటించకపోతే ఏ మాత్రం ఉపయోగం లేదు. కాబట్టి ఎక్కడికి వెళ్ళినా నేను ఈ విషయం మీదే శ్రద్ధ చూపిస్తున్నాను.

అది సాధించు, ఇది సాధించు, జ్ఞానం సంపాదించు, నువ్వు గొప్ప స్థితికి ఎదుగు, నువ్వు పూర్ణాత్మ అయిపో, నువ్వు సత్యలోకం చేరిపో అని అంటే సరిపోతుందా? కొన్ని సంవత్సరాలు సరైన నియమాలు పాటించి సాధన చేయాలి. ఆ విధంగా చేస్తే అప్పుడు ఏదైనా అవకాశం ఉంటుంది. ఏమీ లేకుండా ఊరికే ఎలా అయిపోతారు? కాబట్టి నేను మొట్టమొదట నియమాల మీదే ఎక్కువ దృష్టి పెడుతున్నాను.

అసలు ఇందులో ఉన్న నియమాలు ఏమిటి?అని ఆలోచించి ఏ నియమాలను మనం పట్టుకుంటే చాలా వేగంగా ఈ మార్గంలో ఎదగగలుగుతాము? మార్పులు తెచ్చుకుంటాము? అన్నది నేను ఆలోచించి దాని మీదే ఎక్కువగా చెప్తున్నాను. గొప్ప గొప్ప విషయాలు చెప్పి ఏమాత్రం ఉపయోగం లేదు. ప్రాథమికమైనవి రానప్పుడు వేరే విషయాలు చెప్పినా ఏమీ అర్థం కావు.

కాబట్టి ఆ నిబంధనల మీదే నేను దృష్టి పెడుతున్నాను. అందరూ అనుభవాల మీద, వేరే విషయాల మీద, ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతున్నారు. లోకాల గురించి, ఆ లోకాలలో ఉండే వారి గురించి, వారు మనకు చేసే

సహాయం గురించి ఎక్కువ దృష్టి పెడుతున్నారు. కానీ నేను ఈ ప్రాథమిక నియమాలు, నిబంధనల మీదే ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతున్నాను. ఇవి సరిగ్గా అర్థం అయితే పైన చెప్పినవి మనం చెప్పనవసరం లేకుండా సహజంగానే వస్తాయి, కాబట్టి నిబంధనలు మర్చిపోకూడదు.

పత్రి గారు మనకి ఏం చెప్పారో వాటినే మనం ఖచ్చితంగా పాటించాలి. పత్రి గారు మ్యూజిక్ మెడిటేషన్ చేయించారు కదా అని కొంతమంది అడుగుతున్నారు. ఆయన ఎవరి స్థాయిని బట్టి వారికి అలా చెబుతూ ఉంటారు. కొత్తగా వచ్చిన వారితో ఒకరకంగా చేయిస్తారు. కొంచెం ఎదిగిన వారితో ఇంకొక రకంగా చేయిస్తారు. అంతేకానీ అందరికీ ఒకే రకంగా చెప్పరు. ఇది ఎవరికీ అర్థం కాదు. కాబట్టి నిబంధనలు తెలుసుకోవాలి.

ఎ) శ్వాస మీద ధ్యాస

ఇది మొట్టమొదట మనం తెలుసుకోవలసినటువంటి నిబంధన. వేరేది ఏది చేసినా తప్పు త్రోవ పట్టినట్టే. చూడండి మీరు ప్రయాణం చేస్తున్నారు. మీరు ఉన్న ప్రదేశం నుండి హైదరాబాదు కి వెళ్దాం అనుకున్నారు. మీకు దగ్గర దారి తెలుసు. కానీ జంక్షన్ దగ్గరికి వచ్చేసరికి ఎటువైపు వెళ్ళాలో అర్థం కాక ఒక దారిలో వెళ్ళబోయి ఇంకొక దారిలో వెళితే ఏమవుతుంది? వెళ్లే కొద్ది గమ్యానికి దూరం పెరుగుతుంది.

ఎంతసేపు వెళ్లినా గమ్యం చేరట్లేదు అని తెలుసుకొని తిరిగి మళ్లీ వెనక్కి వచ్చేసరికి ఎంత నష్టపోతారో చూడండి. ఆ లోపులో మీరు గమ్యానికే వెళ్లిపోయి ఉండవచ్చు. కానీ తప్పు దారిలో వెళ్ళటం వల్ల సమయం అంతా వృధా అయిపోతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో చేరవలసిన సమయానికి చేరలేక పోవచ్చు.

అలాగే ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఛాంపియన్ అవ్వాలి అని అనుకున్న వాళ్లు నిబంధనలను మరచిపోతే ఎప్పటికీ ఛాంపియన్ కాలేరు. సామాన్యులు గానే ఉండిపోతారు. ధ్యానులు ధ్యానులుగానే ఉండిపోతారు, ఎప్పటికీ

గొప్పవాళ్ళు కాలేరు. సరియైనటువంటి నిబంధనలను, నియమాలను పాటిస్తే ఎవరైనా గొప్పవారు అవుతారు.

కాబట్టి ఖచ్చితంగా అందరూ తెలుసుకోవల్సింది ఏమిటంటే ఈ మార్గంలో మొట్టమొదటి నిబంధన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. దీనిని వదిలిన వారు ఈ మార్గంలోకి వచ్చినా ఒకటే రాకపోయినా ఒకటే. ఎందుకంటే ప్రపంచంలో ఎంతోమంది గురువులు ఉన్నారు. మన సంస్థలోకి రాకపోయినా ఎన్నో రకాల సాధనలు చెప్తున్నారు వాళ్ల కోవలోకే వీళ్ళు కూడా చేరిపోతారు. సరైన ధ్యానంలోకి వచ్చినట్టేమీ కాదు.

ఊరికే కళ్ళు మూయించి వాళ్లకు నచ్చింది చెప్తున్నారు. కొంతమంది నామం చెబుతున్నారు, కొంతమంది మంత్రం చెప్తున్నారు, కొంతమంది రూపం మీద దృష్టి పెట్టమంటున్నారు, కొంతమంది ఇంకా ఎన్నో రకాలైనటువంటి మార్గాలను చెబుతున్నారు. ఎవరైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానం చేయరో వారు కూడా వీళ్ళ కోవలోకి వెళ్లిపోయినట్టే.

అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" యొక్క గొప్పతనం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. అది తెలుసుకుంటే ధ్యానం ఎలా చేయించాలో అనేది అర్థమవుతుంది. అంత ఆలోచన ఈ గైడింగ్ చెప్పే మాస్టర్లకి లేదు. ఎంతసేపు కొత్తగా ఏం చెప్తే జనాలు ఆకర్షితులు అవుతారో దాని గురించి చెప్పడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు.

కానీ చాలామందికి అనుమానం వస్తుంది. పత్రిగారేమో "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అని చెప్తే వీళ్ళు ఏమిటి గైడింగ్ చెప్తున్నారు? మ్యూజిక్ పెడుతున్నారు? అన్న సందేహం కలుగుతుంది. కాబట్టి నిబంధనలు, నియమాలు ఖచ్చితంగా ఆచరించాలి.

బి) సాత్వికమైన శాఖాహారం

ఇది ఖచ్చితంగా పాటించవలసిన నియమం. ధ్యానానికి ఎంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారో అదే విధంగా సాత్వికమైన శాఖాహారానికి కూడా

అంతే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. పత్రి గారు పాత్ర శుద్ధి-పదార్థ శుద్ధి-పాకశుద్ధి అని ఎంత స్పష్టంగా వివరించారో అమ్మ రాసిన మరో జన్మ పుస్తకంలో చదివితే మీకు అర్థం అవుతుంది.

ఇంటి దగ్గర నియమాలు అన్నీ బాగానే పాటిస్తారు, కానీ బయటకు వెళ్లాక అవేవీ పాటించరు. కాబట్టి బయటికి వెళ్లినా సరే చాలా కఠినంగా పాటించాలి.

మనం ఆహారం విషయంలో బ్రహ్మకుమారిస్ సంస్థ గురించి చెప్పుకోవాలి. ఎక్కడికి వెళ్లినా వాళ్ల గిన్నెలు వాళ్లే పట్టుకెళ్తారు. వాళ్ళ వంటలు వాళ్లే చేసుకుని తింటారు. ఎదుటివాళ్ళు శాఖాహారులైనా సరే మీ నియమాల ప్రకారం వండి పెడతాం అన్నా సరే ఆ బ్రహ్మకుమారిస్ ఒప్పుకోరు. వాళ్ళే వండుకుని తింటారు, అంత కఠినంగా ఆచరిస్తారు. ఇదే నేను పత్రిగారి దగ్గర నేర్చుకున్నాను.

ఒకసారి పత్రి గారిని బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఆహార నియమాలు పాటించడం కష్టంగా ఉంటుంది అని అడిగితే, అవకాశం లేకపోతే పస్తు వుండు కానీ రాజీ పడొద్దు అని చెప్పారు. అప్పటినుంచి ఈ నియమాన్ని నేను ఖచ్చితంగా పాటిస్తున్నాను. కొంతమంది ఇళ్లల్లో భర్తలు మానేస్తే భార్యలు మానరు, భార్యలు మానేస్తే భర్తలు మానరు, వీళ్లిద్దరూ మానేస్తే పిల్లలు మానరు.

కొంతమంది తినడం మానేస్తారు కానీ వండటం మానరు. ఇంకా కొంతమంది ఫంక్షన్లకి వెళ్ళినప్పుడు మొహమాటం కొద్దీ కక్కుర్తిపడి తినేస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి వారు ఎప్పటికీ ఛాంపియన్ కాలేరు. ఆ జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోలేరు. కాబట్టి ఆహార నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించాలి. ధ్యానానికి ఎంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారో ఆహార నియమాలకు కూడా అంతే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

సి) ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలను చదవడం

ఆత్మజ్ఞానాన్ని పెంచే పుస్తకాలు అంటే ముఖ్యంగా పత్రి గారి పుస్తకాలు

చదవాలి. థాట్ పవర్, మైండ్ పవర్ ఇటువంటి పుస్తకాలు కాదు. ఇప్పుడు రకరకాల పుస్తకాలు వస్తున్నాయి. పత్రి గారు అన్నీ చదవమన్నారు కదా అంటున్నారు. సరే పత్రి గారు చదవమన్నారు కానీ పత్రి గారి పుస్తకాలను చదవటం మానేయమని ఏమన్నా చెప్పారా? పత్రిగారి పుస్తకాలు చదవడం మానేసి మిగిలిన పుస్తకాలన్నీ చదువుతున్నారు. వీళ్ళకి జ్ఞానం ఏ మాత్రం పెరిగింది?

ఒక హిందువు అయి వుండి భగవద్గీత లేకపోతే ఎలాంటి వాడో అదేవిధంగా పిరమిడ్ మాస్టర్ అయ్యుండి పత్రి గారి పుస్తకాలు చదవకపోతే వాడు అలాంటి వాడే. అందుచేత పత్రి గారి పుస్తకాలు కొన్నాక మిగిలినవన్నీ కొనండి. యజ్ఞంలో నేను గమనించాను. లక్షల పుస్తకాలు అమ్ముడు అవుతున్నాయి కానీ పత్రి గారి పుస్తకాలు 5% కూడా కొనట్లేదు. చాలా విచిత్రంగా అనిపిస్తుంది నాకు. వాళ్లకి పత్రి గారి పుస్తకాలు అన్న కూడా ఎక్కట్లేదు.

పత్రి గారి మార్గం అంటారు, పత్రి గారు వస్తే ఎగబడి పోతారు. కానీ పత్రి గారి పుస్తకాలు ఎందుకు ఎక్కలేదో అర్థం కాలేదు.

ముందు పత్రిగారి పుస్తకాలు ఖచ్చితంగా చదవాలి. నేను, మా మేడం ఆ పుస్తకాలే చదివాము. ఆ జ్ఞానంతోనే మేము ఇంత స్థాయికి ఎదిగాము. అసలు పత్రి గారి పుస్తకాలు చదివితే ఇంక ఏ పుస్తకాలు చదవాల్సిన అవసరమే లేదు, అన్నింటిలో ఉన్న జ్ఞానము పత్రి గారి పుస్తకాలలో ఉంది.

కాబట్టి ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' నియమంతో పాటు, సాత్వికమైన శాఖాహారము తీసుకోవాలి, ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలే చదవాలి. ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే అపారమైన జ్ఞాన సంపద ఉండాలి.

జ్ఞానం కోసమే ధ్యానం అని పత్రి గారు చెప్తే జ్ఞానం మీద ఎవరికి దృష్టి లేదు. దృష్టి అంతా అనుభవాల మీదే ఉంది. ఇలా ఉంటే ఎలా ఛాంపియన్ అవుతారు? అలాగే ఉంటే వాళ్ళకి ఇంకా ఎన్నో జన్మలు పడుతుంది. చేసుకున్న

వాళ్ళకి చేసుకున్నంత.

డి) ఆత్మజ్ఞానులతో సాంగత్యం

ఇది కూడా చాలా ఖచ్చితమైన నియమం. అందరూ పాటించ వలసిందే. ఎవరైతే మనకు ఆత్మ జ్ఞానం గురించి చెబుతున్నారో వాళ్లతో సాంగత్యం చేయాలి. వారితో సాంగత్యం చేస్తేనే మీరు ఆ స్థితికి (ఆత్మస్థితి) చేరుకుంటారు. అంటే భీమవరం మూడు రోజుల ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరానికి క్రమం తప్పకుండా రావాలి.

ఇ) ఈ మార్గంలో చేసే సేవ

అదేవిధంగా ఈ మార్గంలో చేసేటటువంటి సేవ కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. మీకు ఎంత వీలైతే అంత సేవ చేయాలి.

ఇలా ఎవరైతే నిబంధనలు పాటిస్తారో వారు ఖచ్చితంగా ఛాంపియన్స్ అవుతారు. ఈ జన్మ తీసుకుని, ఇంత గొప్ప మార్గంలోకి వచ్చి, ఇంత గొప్ప గురువుని పొందాక ఛాంపియన్ కాకుండా సామాన్యంగా శరీరాన్ని వదిలితే ఏమాత్రం ఉపయోగం లేదు. కొద్దిపాటి జ్ఞానం కూడా సంపాదించకపోతే ఏమి ఉపయోగం ఉండదు.

కొంతమంది ఆరోగ్యం వచ్చింది అంటారు. కొంతమంది నా కోరికలు తీరాయి అంటారు. బుద్ధికి సంబంధించినటువంటి ప్రాపంచిక సేవలు మాత్రమే చేస్తారు. అవి దేనికి ఉపయోగం? అన్నది కూడా చాలామందికి అర్థం కావట్లేదు. శరీరం నువ్వు కాదు, మనసు నువ్వు కాదు, బుద్ధి నువ్వు కాదు. మరి నువ్వు ఎవరు? అంటే శుద్ధ చైతన్యమైనటువంటి ఆత్మవే నువ్వు అన్నది తెలుసుకుని దానికి అనుగుణంగా జీవించగలగాలి.

3) మెలకువలు తెలుసుకోవాలి

ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన వాళ్ళు చాలామంది ఎంతో కాలం అయినా, ఎక్కువ సేపు ధ్యానంలో కూర్చోలేకపోతున్నాము అని అడుగుతూ ఉంటారు. ఒక పావుగంట, అరగంటకు మించి కూర్చోలేరు. ఆలోచనలతో చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. కొంతకాలానికి వాళ్ల వల్ల కాక ధ్యానమార్గం నుంచి తప్పుకునే వాళ్ళు కూడా వున్నారు. కాబట్టి ఇందులో ఎదగాలన్నా, తేలికగా ధ్యానం చేయాలన్నా, కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

కాబట్టి ధ్యానంలో గంటలు గంటలు తేలికగా కూర్చోగలగాలంటే ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితికి చేరుకోవాలి. ఆ స్థితిలో ఉన్న వాళ్ళు ఎన్ని గంటలు అయినా సునాయాసంగా కూర్చో గలుగుతారు. ఈ ఆలోచనలు ఎలా తగ్గుతాయి అంటే!

ఎ) అనవసరమైన విషయాలలో తల దూర్చకూడదు

ఖాళీగా ఉంటే హాయిగా కూర్చోవాలి లేదా కళ్ళు మూసుకొని శ్వాసను గమనించాలి అంతే. అనవసరమైన విషయాలలో పాల్గొనవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఆలోచనలు లోపల నుంచి అంటే మనసులో నుంచి వస్తున్నాయి. మరి మనసులోకి ఎలా వెళ్ళాయి? అంటే మీరు దేని మీద మనసు కేంద్రీకరిస్తారో అవన్నీ మీ మనసులో రికార్డు అయిపోతాయి.

ఎవరింట్లో అయినా గొడవ జరుగుతున్నప్పుడు దాన్ని చూసి వస్తే, తర్వాత ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఆ గొడవే గుర్తుకు వస్తుంది. అసలు మీరు ఆ గొడవని పట్టించుకోకపోతే అది ధ్యానంలో ఎందుకు గుర్తుకు వస్తుంది?

అలాగే న్యూస్ చూశాక మీరు ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఆ న్యూస్‌కి సంబంధించిన విషయాలే ధ్యానంలో గుర్తొస్తూ ఉంటాయి. అలాగే ఒక సీరియల్ చూస్తే ఆ సీరియల్లో విషయాలన్నీ మీకు ధ్యానంలో వస్తాయి. అవి చూడటం ఎందుకు? ధ్యానంలో తెచ్చుకోవడం ఎందుకు?

మీరు ఏమనుకుంటారంటే? నిన్న నేను చాలా గంటలు ధ్యానం చేసేశాను, ఇంక ఆలోచనలు ఏమీ ఉండవేమో అనుకుంటారు. కానీ మీరు సంసార జీవితంలో ఉన్నారు. ఈరోజు మీరు అనవసరమైన విషయాలలో తల దూర్చారా? లేదా? అన్నదాని మీద మీ ఆలోచనలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

మీరు అనవసరమైన విషయాలలో తలదూరుస్తూ ఉంటే రాత్రి, పగలు ఎంత ధ్యానం చేసినా ఆలోచనలు మళ్ళీ అలా వస్తూనే ఉంటాయి. వాటికి అసలు అంతమే వుండదు. కాబట్టి వీలైనంతవరకు మౌనంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి.

మౌనంగా ఉండటం వల్ల ఎవరి విషయాలలోనూ తలదూర్చము. కాబట్టి లోపల అంటే మనసులో అనవసరమైనటువంటి చెత్త పోగవ్వకుండా ఉంటుంది. సంసారంలో ఉన్నప్పుడు కొన్ని కొన్ని తప్పవు. ఎవరైనా వాటిని చూసుకోవాల్సిందే. ముఖ్యంగా మనసును మలినం చేసే విషయాలకి దూరంగా వుండాలి, ఏ సంఘటనా జరగకపోతే ఏ ఆలోచనలూ రావు.

బి) ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా ధ్యానంలో కూర్చుంటూ ఉండాలి

ఎందుచేతనంటే ఎప్పుడైతే మనం ధ్యానంలో కూర్చుని “శ్వాస మీద ధ్యాస”ను ఉంచుతారో కొన్ని ఆలోచనలను తొలగించుకుంటూ వుంటారు. అందుకే బస్సులో ప్రయాణం చేసినా, రైలులో ప్రయాణం చేసినా ప్రక్క వాళ్ళతో అనవసరమైన మాటలు మాట్లాడడం కాదు ఒక ఐదు నిమిషాలైనా, పది నిమిషాలైనా సరే ఖాళీ దొరికితే “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచండి అని చెప్తారు పత్రిగారు. అలాగే ఒక గంట రైలు రావడం ఆలస్యం అయినా అక్కడే కూర్చుని ధ్యానం చేయండి. అలా చేయడం వల్ల పది నిమిషాలు అయినా సరే ఒకటో, రెండో ఆలోచనలు ఖాళీ చేసుకుంటాం.

ఆలోచనలు అన్నీ ఖాళీ అయిపోతే ఇంకేముంది! ఎన్ని గంటలైనా ధ్యానస్థితిలో కూర్చుని వుంటారు. లేదా భీమవరం వంటి క్లాసులకి వస్తే అక్కడ

ఎటువంటి వ్యవహారాలు ఉండవు కనుక పూర్తిగా ధ్యానం మీదే దృష్టి పెడతారు. కాబట్టి అప్పటిదాకా పేరుకు పోయిన చెత్త అంతా ఖాళీ చేసుకుంటారు. చాలామంది ఈనెల వెళ్ళాము కదా అంటారు. నిజమే వచ్చారు కానీ మళ్ళీ తిరిగి ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాత మళ్లీ కొత్త వ్యవహారాల్లో తలదూర్చుతారు. నెలరోజులలో ఇంటిలో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఉంటాయి, ఎన్నో సమస్యలు ఉంటాయి. కాబట్టి అవన్నీ మరల మనసులో పేరుకుపోతాయి. అందుకే 27 రోజులు పోగేసుకున్న చెత్త ఖాళీ చేసుకోవడానికి ప్రతినెల భీమవరం రావాలి అని చెప్తాను.

సి) ఆహార నియమాలు కూడా పాటిస్తూ ఉండాలి

ఎవరైనా సరే ధ్యానం సరిగ్గా కుదరట్లేదు అంటే నేను ఖచ్చితంగా అడుగుతాను. కోడిగుడ్లు మానేశావా? మాంసం మానేశావా? వెల్లుల్లి మానేశావా? అని. కారణం ఏమిటంటే ఒకవేళ ఇవన్నీ వాళ్ళు తింటుంటే వాళ్ళు రజోగుణంలోనే ఉంటారు. మనసు వాళ్ళని స్థిరంగా ఉండనివ్వదు. వాళ్ళు కష్టపడి కూర్చుంటారు కానీ ఉపయోగం ఏ మాత్రం ఉండదు. ఆలోచనలతో మీరు ధ్యానంలో ఎంతసేపు కూర్చున్నా కూర్చోనట్టే లెక్క. కూర్చుంటారు కానీ ధ్యానం చేస్తున్నట్టు మాత్రం కాదు.

చూడండి ఒక గంటసేపు ధ్యానంలో కూర్చున్నారు. కొంతసేపు ఆలోచనలు వస్తాయి. మళ్ళీ శ్వాసని గమనిస్తారు. మళ్ళీ ఆలోచనలు వస్తాయి. అలా చేయగా చేయగా ఒక స్థితిలో ఒక నిమిషమో, రెండు నిమిషాలో లేదా ఐదు నిమిషాలో ఆలోచనలు మొత్తం ఆగిపోతాయి. అదే ధ్యానం చేసినట్టు. కానీ కళ్ళు తెరిచిన తర్వాత నేను గంటసేపు ధ్యానం చేశాను అని చెప్తారు. నిజంగా గంట సేపు ధ్యానం చేశారా అంటే గంట ధ్యానం చేయలేదు. మరి ఏమి చేశారు అంటే? ఆ స్థితిని పొందటానికి తీవ్రమైన కృషి చేశారు అంతే.

ఆ స్థితి మీకు వచ్చిందా? లేదా? అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది? ఎలా

తెలుస్తుందంటే రెండున్నర గంటలు కూర్చున్నా మీకు కూర్చున్నట్టు కూడా లేకపోతే మీరు చాలా మంచి స్థితిలో ఉన్నట్టే లెక్క. మీరు ఇంకా ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడుతూ, వాటిని కట్ చేస్తూ, ఎప్పుడు కళ్ళు తెరుద్దామా? అని బలవంతంగా బిగబెట్టుకుని కూర్చుంటే మీరు ఆ స్థితిని పొందలేదని లెక్క.

ఆ స్థితిని పొందిన వారు ఓకే చెప్పేంతవరకు కూర్చుంటారు. ఓకే చెప్పాక కళ్ళు తెరిచి అప్పుడే అయిపోయిందా! అని అనుకుంటారు. అసలు ధ్యానం చేసినా కూడా ధ్యానం చేసినట్టు ఉండదు. ఆస్థితికి చేరుకోవాలి. ఈ రకంగా చేసినప్పుడు మీరు ధ్యానంలో మంచి స్థితిని పొందినట్టు. అలా గంటలు, గంటలు ధ్యాన స్థితిలో కూర్చున్నప్పుడు మీకు తెలియకుండానే అంతర్గతంగా ఎన్నో మార్పులు వస్తూ ఉంటాయి.

అంతర్గతంగా అంటే లోపల మనసులో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. ఆ మార్పులు అన్నీ కూడా మీ ఎదుగుదలకి, మీ పురోగతికి, మీ ధ్యానవృద్ధికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

డి) ఏదో ఒకటే ఎంచుకోవాలి :-

నాలుగు రకాలుగ ఎంచుకోవడం కాదు. ఏదో ఒకదానినే ఎంచు కోవాలి. దాంట్లోనే నిష్ణాతులు అవ్వాలి. కాబట్టి ఈ రకంగా ముందుకు వెళితే చాలా బాగా ఎదుగుతారు.

4) గుడ్డి అనుకరణ ఉండకూడదు

లోకంలో ఇది చాలా ఎక్కువైంది. గుడ్డి అనుకరణ అంటే జనం ఎక్కువ ఎక్కడ ఉంటే దానికి ఆకర్షితులు అయిపోతున్నారు. వెనకా, ముందు ఆలోచన ఉండదు. ఏమిటది? ఎందుకు అంత మంది వెళ్తున్నారు? అంతగా అందులో ఏమి ఉంది? అని వెనకా, ముందూ ఆలోచన చేయరు. అందరూ వెళ్తున్నారు మనమూ వెళ్దాం అనుకుంటారంతే.

గైడింగ్ మెడిటేషన్ వంటి వాటిలో కూడా అది సరైనదా? కాదా? అసలు అది ఏమిటి? అది మనకు ఎంతవరకు ఫలితాన్ని ఇస్తుంది? దాని వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? ఇటువంటి ఆలోచనలు ఏమీ ఉండవు.

ఇన్నర్ జర్నీ అంటూ గుడ్డిగా అనుసరిస్తారు. మళ్ళీ గొప్పగా మేము ఇన్నర్ జర్నీ చేస్తున్నాము అని చెప్పుకుంటారు. ఇన్నర్ జర్నీ అంటే ఏమిటి? అని అడిగితే తెల్ల మొహం వేస్తారు. అసలు అది ఏమిటో ముందు తెలుసు కోవాలి. తెలుసుకుని అది సరైనది అయితే అనుసరించు తప్పులేదు. పత్రి గారు ఎన్నో సంస్థలు తిరిగారు. ఎంతోమందిని కలిశారు. ఎన్నో సాధనలు చూశారు. వాళ్ళు చేసేవి ఏవి సరైనవి కావు అని ఆయనకు అర్థం అయింది.

కొంతమంది వేషాన్ని చూసి ఆ సంస్థలో చేరతారు. కొంతమంది వాళ్ళని అనుసరించే శిష్యులను చూసి వాళ్ళ వెనకాల పడతారు. అసలు ఆ గురువు ఏం బోధించగలరు? ఎంత బోధించగలరు? అసలు ఆ గురువుకి ఏం తెలుసు? మనకి కావాల్సింది ఆయన దగ్గర నుంచి వస్తుందా? లేదా? అనే ఆలోచనే ఉండదు.

గురువులమన్న వాళ్ళు బోధ బాగానే చేస్తారు. కారణం ఏమిటంటే పూర్వకాలం నుంచి ఎంతోమంది గొప్ప వాళ్ళు ఎన్నో సందేశాలు ఇచ్చారు, ఎన్నో పుస్తకాలు వ్రాశారు. ఈ గురువులు అవన్నీ చదివి అవే మనకు చెప్తారు. కాబట్టి చెప్పడం ప్రధానం కాదు, సరైన జ్ఞానం ఇస్తున్నారా లేదా? అటువంటి స్థితి మనం పొందటానికి కావలసినటువంటి సాధన మనతో చేయిస్తున్నారా?

లేదా? ఇవన్నీ కూడా తెలుసుకోవాలి.

ఎంతోమంది గురువుల్ని చూశాను. ఎంతమందిని చూసినా అంత క్లారిటీ మాత్రం పత్రిగారి దగ్గరే ఉంది. ఏ విషయమైనా సరే ఆయనకి తెలియనిదంటూ లేదు. లక్ష పుస్తకాలు చదివిన ఆయనకి, ఐదు జన్మల నుంచి ఎన్లైటెన్మెంట్ లో ఉన్న ఆయనకి తెలియకపోవడమేమిటి? ఆయనకి ఒక పుస్తకం ఇస్తే ఐదు నిమిషాల్లో చదివేస్తారు, నేను ఆశ్చర్య పోయేవాడిని.

నేను పుస్తకం వ్రాసేటప్పుడు ఏదైనా పుస్తకం తెచ్చి ఇందులో ఏమన్నా తేడాలు ఉంటే నేను సరిచేసుకుంటాను అని అడిగినప్పుడు, మామూలుగా పుస్తకాన్ని అలా తిరగేసేసి ఈ పుస్తకంలో ఈ తప్పులు ఉన్నాయి సరిచేసుకోమని చెప్పేవారు. చూస్తే ఆ పుస్తకంలో ఆ రకమైన తప్పులు చాలా ఉండేవి, చాలా ఆశ్చర్యపోయే వాడిని. ఆయన అంత మేధావి.

ఆయన ఆత్మ గురించి, ఆత్మజ్ఞానం గురించి తప్ప ఇంకేమీ బోధించేవారు కాదు. రకరకాల మనుషులు ఉండేవారు కాబట్టి ఆత్మజ్ఞానమే కాకుండా కొన్ని సందర్భాలలో మామూలు విషయాలు కూడా చెప్పేవారు. అంత మాత్రాన అలా చెప్పిన వాటినే మనం పట్టుకుంటే పత్రీగారిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోనట్లే లెక్క, అప్పుడు నష్టపోయేది మనమే.

గురువు అని చెప్పి వేషాలు వేసి అనర్గళంగా బోధించే వాళ్ళు ఉన్నారు. ఎంత గొప్ప గురువైనా సరే అసలు ఈయన పూజలు చేయిస్తాడా? లేదా? అని నేను గమనించేవాడిని. చూస్తే ఎన్ని నీతులు చెప్పినా, కబుర్లు చెప్పినా, ఎన్ని చేసినా, చివరికి విగ్రహారాధన, భజనలు ఇవన్నీ చేయిస్తున్నారు. కనుక ఇంకా వాళ్ళు ఆత్మ స్థాయికి రాలేదు అని నేను అర్థం చేసుకునేవాడిని.

"అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే "నేనే ఆ దైవాన్ని" అని వేదాలలోనే ఇంత స్పష్టంగా చెప్పబడితే విగ్రహాలకు పూజ చేయిస్తారేంటి? విగ్రహం ఎవరు తయారు చేశారు? ఇవన్నీ ఆలోచిస్తే అర్థం అవుతుంది. పూజలు చేసేసి ఇటువంటి సందేశాలు ఇస్తూ ఉంటారు. ఇలా కొన్ని కొన్ని విషయాలను బట్టి

మనం గమనిస్తే బాగా అర్థమవుతుంది. ఇటువంటి స్థితులు అన్నీ దాటినటువంటి మహానుభావులే పత్రి గారు.

నేను పత్రి గారి దగ్గర ఇంకొక విషయం కూడా గమనించాను. ధ్యాన జగత్ అనే పుస్తకం ఉంటుంది, అదే విధంగా ఎన్నో సంస్థల యొక్క పుస్తకాలు చూడండి, ఎప్పుడూ కూడా ఆయన అట్ట మీద లివింగ్ మాస్టర్స్ యొక్క ఫోటోలే వేస్తూ ఉంటారు. ఆయన ఊహా చిత్రాలు వేయరు. చాలామంది లక్ష్మీదేవి, వినాయకుడు ఇటువంటి చిత్రాలు వేస్తారు.

పత్రిగారు ఎందుకు వేయరు అని ఆలోచించే వాడిని. అప్పుడు అర్థమైంది అవన్నీ ఊహా చిత్రాలు. లక్ష్మీదేవి, విష్ణుమూర్తి ఎలా ఉంటారో వాళ్లని ఎవరూ చూడలేదు, వాళ్ళు ఈ యుగం వారు కాదు, ఎన్నో యుగాల క్రితం ఉన్నవాళ్లు.

మరి వాళ్ల నిజమైన చిత్రాలు ఎలా వస్తాయి? కాబట్టి అటువంటి ఊహాచిత్రాలని ఈయన వేయరు. ఇలా కొన్ని గమనించుకుంటే మనకి అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి గుడ్డి అనుకరణ ఉండకూడదు. అందరూ చేస్తున్నారు కదా అని చేయొద్దు, పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వచ్చింది అని చేయొద్దు, ఎవరో చెప్పారు అని చేయొద్దు, నీ అనుభవాన్ని పరిగణంలోకి తీసుకోవాలి.

గుడ్డిగా నమ్మవద్దు, ఎవరినీ గుడ్డిగా అనుసరించవ్వద్దు. మీ వివేకాన్ని ఉపయోగించండి. అందుకే నేను మీ బుద్ధిని వికసింప చేసుకోండి అని చెప్తాను.

పత్రి గారు ఒకసారి చెప్పారు. ఎవరు ఏ స్థితిలో ఉంటే అటువంటి గురువే దొరుకుతాడు అని. మీ స్థితి పెరిగితే మీకు దొరికే గురువు దానికి తగ్గట్టుగానే ఉంటాడు. పత్రి గారిని మనం పొందగలిగాము అంటే మనం కూడా గొప్ప స్థితిలో ఉన్నామనే లెక్క.

కాబట్టి గుడ్డి అనుకరణ ఉండకూడదు, గుడ్డిగా ఎవరిని అనుసరించ కండి, గుడ్డిగా నమ్మకండి, కొంచెం ఆలోచించండి, తెలుసుకోండి, ఏమీ లేకుండా గుడ్డిగా మాత్రం ఏదీ ఆచరించవద్దు.

5) నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు

చాలామంది ఈ మార్గంలోకి రోగాల వల్ల, సమస్యల వల్ల వస్తారు. వచ్చిన తర్వాత రోగం తగ్గిందా? లేదా? సమస్యలో నుంచి బయట పడ్డామా? లేదా? అన్న దాని మీదే దృష్టి పెడుతూ ఉంటారు. ఒకవేళ ఆ రోగం తగ్గలేదనుకోండి ఈ ధ్యాన మార్గం మంచిది కాదు అని ఇంకొక గురువుని పట్టుకుని ఇంకొక మార్గంలోకి వెళ్తారు. ఒకవేళ తగ్గితే ఇంక తగ్గింది కదా అని చెప్పి మానేస్తారు, నిర్లక్ష్యం చేస్తారు.

కొంతమంది ఈ ధ్యానం చేస్తారు, చేస్తూనే ఉంటారు. ఎంత కాలం చేసినా వాళ్లకి ఏమీ అర్థం కాదు. ఎందుకంటే రోజూ అలా కళ్ళు మూసుకొని కూర్చుంటారు. ఏ మార్పు ఉండదు. వాళ్లకే సందేహం వస్తుంది. ఏమిటి ఇలా ఎంతకాలం చేయాలి? ఎన్నాళ్లు చేయాలి? ఇంతకు మించి ఇంక చేసేదేమీ లేదా? రోజూ కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోవడమేనా? అని సందేహిస్తూ ఉంటారు.

కొంత కాలం అయ్యే సరికి ఇంక ఆపేయొచ్చేమో అని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఎప్పుడు ఆపాలి? ఏమిటి? అనేటటువంటి సందేహం కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది. వాళ్ళు ఏమనుకుంటారంటే? వాళ్ళు అనుకున్నది సాధించాము, వచ్చేసింది అని అనుకుంటారు. మళ్ళీ రోగం, సమస్య వచ్చినప్పుడు కూర్చుందాంలే అనుకుంటారు.

ఈ అభిప్రాయం చాలా మందిలో ఉంది. గుర్తుపెట్టుకోండి వాళ్ళు అక్కడితో ఆపేస్తే అలాగే ఉండిపోతారు. ఈ రంగంలో వాళ్ళు ఛాంపియన్స్ కాలేరు, సామాన్య ధ్యానిగానే ఉండిపోతారు. అంతకన్నా ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు.

కాబట్టి ఈ ధ్యానం అన్నది మధ్యలో ఆపేసేది, మానేసేది కాదు. ఇది చాలా చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి ఒక్కళ్ళు తెలుసుకోవాలి. ఈ ధ్యానంలోకి వచ్చిన వాళ్ళు ఎన్నో ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. ధ్యానం ఎంతకాలం చేయాలని

కాదు ఆలోచించాల్సింది. నేను అంతకు ముందు ఉన్నటువంటి తమోగుణం, రజోగుణం నుంచి సాత్విక గుణంలోకి వచ్చానా? లేదా? బుద్ధి వికసించిందా? లేదా? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

తప్పులు చేయడం మానేశానా? లేదా? అన్నది చెక్ చేసుకోవాలి. తప్పులు అంటే ఏమిటి? పాపాలు అంటే ఏమిటి? అనేది ముందు తెలుసుకుంటే అసలు తప్పులూ, పాపాలూ మానేశానా? లేదా? అనేది అర్థం అవుతుంది. అలాగే సేవా కార్యక్రమాలు, పుణ్య కార్యక్రమాలు చేయాలని అనిపిస్తుందా? లేదా? మీకు ఏమైనా సేవలు చేయాలి అని, సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి అని, ఉన్నంతలో కొంత ఇతరులకు ఇవ్వాలని అనిపిస్తోందా? లేదా? అంతేకాదు అసలు జ్ఞానం ఏమైనా కలిగిందా? లేదా? అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

ధ్యానంలోకి వచ్చింది జ్ఞానం కోసమే కదా! మరి ఆ జ్ఞానం ఏమైనా కలిగిందా? ఎంత కలిగింది? అనేది చెక్ చేసుకోవాలి. మరి అది ఎలా తెలుస్తుందంటే? మన ప్రవర్తనని బట్టి తెలుస్తుంది.

పైన చెప్పిన వాటిల్లో ఏది లేకపోయినా మీరు ఇంకా జ్ఞానం పొందనట్టే. ఇవన్నీ లేకుండా మీరు ఆపేసి ఏమి చేస్తారు? ఆపేసారు అంటే మళ్ళీ తప్పులూ, పాపాలూ చేస్తారు. ఏ కష్టము, ఏ దుఃఖము, పోయింది అని సంబరపడుతున్నారో మరలా ఆ కష్టంతో, దుఃఖంతో బాధపడతారు.

అంతేకాదు నేను చేసుకున్న కర్మలు అన్నీ రద్దు చేసుకున్నానా? లేదా? కొండంత కర్మలు మన అకౌంట్ లో ఉంటే వాటిలో కొన్ని అనుభవించడానికి అంగీకరించి తెచ్చుకున్నాం. వాటిని అనుభవించడానికే విలవిలలాడిపోతున్నాం. ఈ కర్మలు అన్నీ తొలగించుకోవాలి కదా! తొలగించు కోకపోతే కష్టాలు అలా వస్తూనే వుంటాయి, బాధ కలుగుతూనే ఉంటుంది.

తెచ్చుకున్నటువంటి కొద్దిపాటి కర్మలకే ఇంతలా బాధపడుతుంటే మరి వెనకాల ఎంతో స్టాక్ ఉంది. వాటిని కూడా ఖర్చు పెట్టాలి. అంతేకాకుండా ఇంకా చేస్తూనే వున్నారు. ఈ కర్మలన్నీ ఎలా పోతాయి? ఇవన్నీ కూడా

ఆలోచించాలి. ఇవేమీ ఆలోచించకుండా ఎంతకాలం ధ్యానం చేయాలి అని ఆపేస్తే ఏమవుతుంది?

కష్టం వచ్చాక మళ్ళీ మొదలు పెడతారు. మన పని ఇదేనా? కాబట్టి ఆధ్యాత్మికంగా, ధ్యానపరంగా, జ్ఞానపరంగా, ఎంత ఎదిగినా ఇంకా ఇంకా ఎదగాలి అని తెలుసుకోవాలి. దీనికి పరిమితులేమీ లేవు. ధ్యానంలోకి రాని వాళ్ళు చాలామంది అంటూ ఉంటారు. ఇంకెంతకాలం చేస్తారు? ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ధ్యానంలో కూర్చుంటారు, ఇంకే పనీ చేయరా? ఏమి పట్టించుకోరా? సమయాన్ని ఎందుకు అలా వృధా చేస్తారు? ఏదో ఒక పని చేయొచ్చు కదా! కుటుంబానికి కావలసినవన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు కదా! అవన్నీ మానేసి ఇలా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడమేమిటి! అని అంటూ ఉంటారు.

కానీ గుర్తుపెట్టుకోండి. నేర్చుకోవడానికి ఎటువంటి పరిమితులు లేవు. ఎంత ఎదిగినా ఇంకా ఎదుగుతూనే ఉండాలి. ఎంత నేర్చుకున్నా ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే ఇంకా నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి .

శివుడు ఇంకా ధ్యానం చేస్తూనే ఉన్నాడని మన అందరికీ తెలిసిందే. సినిమాల్లో గాని, మామూలుగా ఫోటోల్లో గాని ఆయన ధ్యాన స్థితిలో కూర్చున్నట్టుగానే మనకు చూపిస్తారు. ఆయనకి ఇంకా ధ్యానం చేయవలసిన అవసరం ఏమిటి?

మనకి ఏ మాత్రం జ్ఞానంలేదు కాబట్టి మనల్ని ధ్యానం చేయమంటున్నారు అంటే బాగానే ఉంది. కాని శివునికి ఏం లోటు? ఆయన కంటే గొప్పవాడు ఎవరు ఉన్నారు? మరి ఆయన ఎందుకు ఇంకా ధ్యానం చేస్తున్నారు? బుద్ధి వికసించిన వాడికి మాత్రమే ఈ సందేహం కలుగుతుంది. బుద్ధి వికసించకపోతే ఇటువంటి ప్రశ్నలు అసలు రావు.

దేవతలందరికీ కూడా ఇదే సందేహం కలిగితే పరమశివుని దగ్గరికి వెళ్లి అడిగినప్పుడు ఆయన ఏం చెప్పాడంటే మీ అందరికీ నేనే గొప్ప అని తెలుసు. నాకంటే గొప్పవాడు ఇంకొక ఆయన ఉన్నాడు. ఆయన గురించి

ఇంకా తెలుసుకోవడానికే నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను అని చెప్పాడు.

మరి అన్నీ తెలిసినటువంటి శివుడే ఇంకా తెలుసుకోవాలని ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే మనకేం తెలుసు? ఎంత తెలుసు? ఎన్ని తెలుసు? మరి మనమెంత ధ్యానం చేయాలి? కాబట్టి ధ్యానం చేయడానికి పరిమితులు ఏమీ లేవు.

ఎవరైనా సరే తీవ్రాతి తీవ్రమైన ధ్యానం చేయాల్సిందే. ఇంకా కొన్ని ప్రశ్నలు వేసుకోవాల్సిందే. నేను వివేకానంద లాగా, ఒక రమణ మహర్షి లాగా, ఒక వేమనలాగా, ఒక వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి లాగా అవ్వగలిగానా? కనీసం వాళ్ళ లాగా కాలేకపోయినా కొంతలో కొంతైనా నేను సాధించానా?

ఒకవేళ వాళ్లలో కొంత స్థాయినైనా, స్థితినైనా సంపాదిస్తే అప్పుడు మనం కొంత ఎదిగినట్టు లెక్క. ఈ గైడింగ్ మెడిటేషన్ చేసే వారిని చాలామందిని చూస్తే ఎంతసేపు నాకిన్ని అనుభవాలు వచ్చాయి, ఎంతోమంది మాస్టర్స్ నాకు కనిపిస్తున్నారు, ఎంతో ఎనర్జీ వచ్చింది అని చెప్తున్నారు. ఇవి కాదండి కావలసినవి.

ఎందుకంటే సృష్టిలో తెలుసుకోవాల్సిన జ్ఞానం అనంతంగా ఉంది. నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు. కొంత నేర్చుకుంటే అయిపోయినట్టు కాదు. ఎప్పటికీ పరిపూర్ణులు కాలేరు. పత్రి గారు జ్ఞానము, ప్రజ్ఞానము, విజ్ఞానము, మహా జ్ఞానము, బ్రహ్మజ్ఞానము, అలా చెప్పుకుంటూ వెళ్తారు.

జ్ఞానికంటే ప్రజ్ఞాని గొప్పవాడు. ప్రజ్ఞానికంటే విజ్ఞాని గొప్పవాడు, దీనిని మహావృక్ష దశ అంటారు. జ్ఞానం అన్నది మొలక, ప్రజ్ఞానమన్నది చెట్టు, విజ్ఞానం అన్నది వృక్షదశ అంటారు. వృక్షం అలా విస్తరిస్తూనే ఉంటుంది. కలకత్తాలో ఒక పెద్ద మఱ్ఱి చెట్టు ఉంది. ఆ చెట్టు 1500 సంవత్సరాలు నుండి 2000 సంవత్సరాలుగా వుంటుంది. ఎన్నో కూడళ్ళు ఉన్నాయి.

ఇప్పుడు అక్కడికి వెళ్లి చూస్తే అది కిలోమీటర్ల లెక్క వ్యాపించి ఉంటుంది. అసలు దానికి ఏది మొదలో, ఏది చివరో తెలియదు. అది అలా ఉండిపోతే విస్తరిస్తూనే ఉంటుంది. అదే విజ్ఞాని యొక్క దశ.

కాబట్టి నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు అన్న విషయం ప్రతి ఒక్కళ్ళు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఈ విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకుంటే వాళ్లు ధ్యానాన్ని మానరు. ఏదో అదృష్టం కొద్దీ ఈ జన్మలో పత్రిగారి లాంటి గురువు దొరకటం వల్ల, ఈ మార్గం మనకి లభించడం వలన, ధ్యానం చేయగలుగుతున్నాం.

నిజంగా మనం అందరిలాగా హిమాలయాలకో, ఆశ్రమాలకో, ఎక్కడికో వెళ్లి ఆ గురువుల్ని పట్టుకుని ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలి అంటే మన వల్ల కాదు. మన ఇంట్లోనే ఉంటూ, మన పనులు చేసుకుంటూ ఇంత జ్ఞానాన్ని మనం పత్రి గారి ద్వారా పొందుతున్నాము.

నిజంగా మనం అదృష్టవంతులము. లేకపోతే సంసారాన్ని, పిల్లల్ని, ధనాన్ని, అన్నీ వదిలేసి ఆ గురువుల దగ్గర ఉంటూ, వాళ్ళకి సేవలు చేస్తూ, చకోర పక్షి ఎప్పుడు వర్షం పడుతుందా! అని నోరు తెరచుకుని కూర్చునట్టు, వారు కూడా ఎప్పుడు గురువుల నోట్లో నుంచి ఆ జ్ఞానపరమైన మాటలు వస్తాయా? అని ఎదురు చూడవలసి వచ్చేది, మనకా పరిస్థితి లేదు.

కాబట్టి ఈ అవకాశాన్ని వృధా చేసుకోకూడదు. ఏ జన్మలో చేసుకున్న పుణ్యమో ఇంత గొప్ప జ్ఞాన మార్గంలోకి, ధ్యానమార్గంలోకి రాగలిగాము. మరి ఈ ధ్యానం చేస్తూ ఇంకెంతకాలం చేయాలి? అన్న ప్రశ్న మీకు ఉదయిస్తే మీరు ముందుకు వెళ్లలేరు. సాధన చేయలేరు. పూర్వజన్మ సుకృతం వల్ల ఈ మార్గంలోకి వచ్చారు. ఇంకో అదృష్టం ఏమిటంటే భీమవరం మూడు రోజుల ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరానికి రాగలగటం.

కాబట్టి అర్థం చేసుకోండి. నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు. ఈ విషయం ప్రతి ఒక్కళ్ళు తెలుసుకోవాలి. ఎంత చేస్తున్నా ఇంకా చేస్తూనే ఉండాలి, ఎంత నేర్చుకుంటున్నా ఇంకా నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి అప్పుడే మీరు ఛాంపియన్ అవుతారు.

ఏ మార్గంలోకి రావాలో ఆ మార్గంలోకే వచ్చారు. ఏ జ్ఞానం పొందితే

ఇంక పొందవలసినది ఉండదో ఆ జ్ఞానమే ఇప్పుడు పొందుతున్నారు. ఏది తెలుసుకుంటే ఇంక తెలుసుకోవలసినది ఉండదో అదే తెలుసుకుంటున్నాం. దీంట్లో కూడా ఛాంపియన్స్ అవ్వాలి. పత్రి గారు ఏమి చెప్తూ ఉండేవారంటే? పరీక్షలకి ఏదో ఉత్తీర్ణులు అవ్వాలి అన్నట్టు కాదు, ఏమైనా సరే నేను మొదటి శ్రేణి సంపాదించాలి అన్నట్టుగా చదవాలట.

ఏదో ఉత్తీర్ణులు అయితే చాలు అనుకుంటే పరీక్షలో విఫలం కావ్వచ్చు. కానీ మొదటి శ్రేణి సాధించాలి అన్న పట్టుదలతో చదివితే ఖచ్చితంగా గొప్ప స్థితికి చేరుకోగలరు అని చెప్పేవారు. పత్రి గారు ఎప్పుడూ కూడా పెద్ద లక్ష్యం పెడతారు. చిన్న లక్ష్యం పెట్టరు.

యజ్ఞంలో చూడండి లక్ష మంది రావాలి అంటారు. లక్ష మంది వచ్చేది, లేనిది పక్కన పెట్టండి. పదివేల మంది వస్తే చాలు అనుకుంటే 100, 200 మందే వస్తారు. లక్ష అంటే లక్ష రాకపోయినా కనీసం ఒక 25000, 30000, 50000 అయినా వస్తారు. ధ్యాన జగత్తుకి లక్ష చందాదారులు అవుతారు అన్నారు. అంటే లక్ష చందాదారులు అయిపోయారా? అంటే ఆ లక్ష్యంతో కృషి చేయాలి అన్నదే ఆయన సందేశం.

కృషిలో లోపం ఉండకూడదు. ఫలితం మీద దృష్టి అనవసరం. కృషి మాత్రం తీవ్రంగా చేయాలి. ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొనే వాళ్ళు, ఏషియన్ ఆటల్లో పాల్గొనేవాళ్ళు, ఎలాంటి కృషి చేస్తారో ఈ రంగంలో కూడా అలాంటి కృషి చేయాలి.

ఎందుకు గొప్పవాళ్ళు కాలేరు? చేయలేని పనులు కూడా మీరు చెయ్యవచ్చు, సాధించలేనివి కూడా మీరు సాధించవచ్చు. ఎదుటివారు ఆశ్చర్యపోయే విధంగా మీరు తయారవ్వచ్చు. మీ ఎదుగుదలను చూసి, మార్పులను చూసి మీ ఇంట్లో వాళ్ళు ఆశ్చర్యపోతారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా మీరు ఎంచుకున్న మార్గంలో ఛాంపియన్ కావాలి.

6) అనుబంధమైనవన్నీ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి

మీరు ఏ రంగంలోకి వెళ్ళినా దానికి అనుబంధమైనవన్నీ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. ఉదాహరణకు ఒక క్రికెట్ ఆటగాడు బ్యాటింగో, బౌలింగో ఏదో ఒకటి చేస్తాడు. కానీ అక్కడితోటే వదిలేయడు. దానికి అనుబంధమైనవి కూడా అభ్యాసం చేస్తాడు.

రోజూ వ్యాయామం చేస్తాడు, పరిగెడతాడు. దాంట్లో ఉన్న నియమాలన్నీ పాటిస్తాడు. ఇంకా దానికి ఉపయోగపడే ఆటలు ఏమన్నా ఉంటే వాటిని కూడా అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటాడు. ఇవన్ని చేస్తూ ఉంటే అప్పుడు వాడు దాంట్లో ఛాంపియన్ అవుతాడు.

అలాగే ఇప్పుడు మనం ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చాము. ఈ మార్గంలో కూడా మనం దీనికి అనుబంధంగా ఉన్నవి అంటే దీనికి సంబం ధించినవన్నీ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. ఏది నేర్చుకుంటే ఇప్పుడు మనం ఉన్న మార్గానికి బాగా ఉపకరిస్తుందో అవి నేర్చుకోవాలి.

మనకి పత్రి గారు చెప్తూ ఉంటారు. ఆయన ఇంతకుముందు మార్కెటింగ్లో టెక్నిక్స్ కి సంబంధించిన ఉద్యోగం చేశారు. ఆ ఉద్యోగం నాకు ఇప్పుడు చాలా ఉపయోగపడింది అని అనేవారు. అప్పుడు ఆయన ఆ ఎరువులన్నీ మార్కెటింగ్ చేశారు. ఇప్పుడు ధ్యానాన్ని మార్కెటింగ్ చేశారు. ఆ నైపుణ్యం కూడా ఇందులో ఉపయోగించారు.

నా విషయానికొస్తే ఇంతకుముందు వ్యాపారంలో ఉండేవాడిని. ఆ మార్కెటింగ్ నైపుణ్యం అంతా నేను ఈ ధ్యాన మార్గంలో ఉపయోగిస్తున్నాను. అలాగే పత్రి గారు సంగీతం నేర్చుకున్నారు, ఫ్లూట్ నేర్చుకున్నారు. ఆ రెండు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. అవి నేర్చుకోవడం వలనే ఎంతోమందిని ఆకట్టుకోగలిగారు .

ఈ మార్గంలో "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఒకటే చేస్తే సరిపోదు దానితో పాటు సాత్వికమైన శాఖాహారము తీసుకోవాలి.. అంటే ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. పత్రి గారిని గమనిస్తే ఎక్కడికి వెళ్ళినా సరే ఆయన చేతితో ఆయనే వంట చేసి అందరికీ పెడతారు.

ఎందుకు అని అడిగితే? మీరందరూ ఇన్ని రకాలుగా చేస్తున్నారు. నేను మీ అందరికీ ఏమి చేస్తున్నాను? అందుకని ఈ రకంగానైనా చేసి వడ్డిస్తున్నాను అని చెప్పేవారు. ఆయనకి వండటం రావడం వల్లే కదా అందరికీ వండి పెట్టేవారు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరికి పత్రి గారు వంటలు కూడా నేర్చుకోండి అని చెప్పేవారు.

అలాగే ఈ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచి పెట్టాలి కాబట్టి మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. ఎందుకు పంచాలి అంటే? పత్రి గారు పంచితే పెంచబడుతుంది అని చెప్పేవారు. చాలామంది ఎందుకు చెప్పడము? అని భయపడి వెనక్కి వెళ్ళిపోతారు. అటువంటి వారు చాలా తెలివి తక్కువ వారు అవుతారు. మీరు తప్పు మాట్లాడినా సరే ధైర్యంగా ముందుకి రావాలి, మాట్లాడాలి. అలా మీరు ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి పంచుతుంటేనే పెంచబడుతుంది, దాచుకుంటే దోచుకోబడుతుంది.

మీకు తెలిసినదాన్ని దాచుకోవలసిన అవసరం లేదు. మీకు ఎంత తెలిస్తే అంతే పంచండి. తెలియకపోతే స్పష్టంగా నాకు తెలియదు అని చెప్పొచ్చు, సిగ్గుపడాల్సిన అవసరం లేదు. నేను అంతే తెలుసుకున్నాను, అంతే నేర్చుకున్నాను, మిగిలింది నా వల్ల కాదు అని చెప్పొచ్చు. పరిపూర్ణమైన వారు ఎవరూ లేరు, శివుడు కూడా ఇంకా నేర్చుకుంటూనే ఉన్నాడు.

ఎవరైనా ప్రశ్న అడిగినప్పుడు మీరు సమాధానం చెప్పలేకపోతే నా పరువు పోతుందేమో అనేటటువంటి భయం ఏమీ అవసరం లేదు. మీరు అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానం నాకు తెలియదు, తెలుసుకొని చెప్తాను, లేకపోతే

భీమవరం రండి అక్కడ మీకు సందేహం నివృత్తి అవుతుంది అని చెప్పవచ్చు. చెప్పలేకపోయాము అని సిగ్గుపడవలసిన అవసరం లేదు .

ఎందుకంటే ఈ ధ్యానమార్గంలోకి నేను వచ్చిన కొత్తలో పత్రి గారితో ప్రయాణం చేస్తుంటే! ఆయన నీకు తెలిసింది కాస్త అందరికీ చెప్పవయ్యా అన్నారు. అప్పుడు నేను మీ అంత నేర్చుకున్న తర్వాత చెప్తాను అన్నాను. సరే నీ ఇష్టం అలాగే చెయ్యి అన్నారు. అప్పుడు నాలో అంతర్మధనం మొదలైంది.

ఆయనంత నేర్చుకోవాలంటే ఇంకా ఎన్ని జన్మలు పడుతుందో! ఆ స్థాయికి మనము ఎప్పుడు ఎదుగుతామో! అని అనుకుని గురువు చెప్పింది మనం చేయాలి కదా? అని అలాగే చేస్తాను అని అన్నాను.

తర్వాత అన్నారు నీకు ఎంత తెలిస్తే అంతే చెప్పు నాయనా, తెలియకపోతే తెలియదు అని కూడా చెప్పు, కల్పించి మాత్రం చెప్పకు అని స్పష్టంగా చెప్పారు. నిజంగా ఆయన అంతలా చెప్పి ఉండకపోతే నేను ఈ ధ్యానాన్ని చెప్పే ప్రయత్నం చేసే వాడినే కాదు. ఎప్పుడైతే నేను ఇలా చెప్పడం మొదలు పెట్టానో నాలో తెలియకుండానే జ్ఞానం పెరుగుతూ వచ్చింది.

ఆశ్చర్యపోయాను. నేనేనా ఇన్ని మాట్లాడుతున్నది అని! అంతకు ముందు నాకు ఏమీ రాదు, ఏమీ తెలుసుకోలేదు, నేర్చుకోలేదు. ఇన్ని విషయాలు ఎలా చెప్పగలుగుతున్నాను? అంటే అందులో ఉన్న రహస్యం ఏమిటంటే? నువ్వు పంచితే ప్రకృతి నీకు ఇస్తూ ఉంటుంది. నువ్వు ఇవ్వకపోతే ప్రకృతి నీకు ఎలా ఇస్తుంది? కాబట్టి మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి.

పత్రి గారు అందర్నీ పుస్తకాలు వ్రాయమని చెప్పేవారు. రాజ్యలక్ష్మి అమ్మని వ్రాయమని చెప్పినా వ్రాయడానికి ఇష్టపడేది కాదు. కానీ పత్రి గారు వదిలేవారు కాదు. కనపడినప్పుడల్లా ఏం చేసావు? అని అడిగేవారు మొత్తం మీద వ్రాసింది. రాజ్యలక్ష్మి అమ్మ వ్రాసిన పుస్తకము ఎంత హిట్ అయిందో చూడండి!

వ్రాయకపోతే అందరికీ ఈ విషయాలు ఎలా తెలిసేవి? ఏదో కొంత మందికి తెలిసినంత మాత్రాన అందులో ఎవరు గ్రహిస్తారు? ఎవరు తెలుసు కుంటారు? అదే పుస్తకంలో ఉంటే ఆ జ్ఞానమంతా నిక్షిప్తమై ఉండిపోతుంది కదా! నేను వ్రాసిన పుస్తకాలు కూడా లక్షల మందికి వెళ్తున్నాయి. కన్నడలోకి చాలా అనువదించబడ్డాయి. ఇప్పుడు తమిళంలోకి, హిందీలోకి, ఇంగ్లీషులోకి కూడా అనువదించబడుతున్నాయి.

ఆ పుస్తకాలలో ఉన్నటువంటి విషయాలు చదివి ప్రతి ఒక్కళ్ళు ఎంతో ప్రభావితం అవుతున్నారు. అనుబంధమైన వాటిల్లో వ్రాయటం, మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి.

అలాగే లేటెస్ట్ టెక్నాలజీని కూడా ఉపయోగించుకోవాలి. ఈ మార్గంలో మనం బాగా ఎదగాలి అంటే కొత్తగా వచ్చే టెక్నాలజీ గురించి కూడా తెలుసుకోవాలి. చూడండి జూమ్ రావటం వల్లే కదా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటున్నారు, అందరినీ చూస్తున్నారు, ఒకళ్ళ గురించి ఒకరు తెలుసుకుంటున్నారు, ఎన్నో చోట్ల క్లాసులు చెప్పగలుగుతున్నారు. నేను కూడా డబ్బుల విషయంలో చాలా లెక్కలు వేసేవాడిని.

టెక్నాలజీని బాగా ఉపయోగించుకోవాలి అన్న అవగాహన వచ్చేంత వరకు కూడా చాలా లెక్కలు వేసే వాడిని. అందరూ 10,000, 20,000, 25000 రూపాయల ఫోన్లు కొనుక్కుంటుంటే నేనేమీ సిగ్గుపడకుండా ఆ పాత వెయ్యి రూపాయల ఫోన్ నే వాడేవాడిని. తర్వాత, తర్వాత ఇందులో వచ్చే ఈ టెక్నాలజీని ఉపయోగించుకోకపోతే మనం ఏమి ఎదగలేమని అర్థమైంది.

దానికి కూడా డబ్బులు లెక్కేసి కక్కుర్తి పడితే ఎలాగ? అని పెద్ద ఫోను తీసుకుని మనవళ్ళ దగ్గరే నేర్చుకున్నాను. అలా నేర్చుకుని వాళ్లకి తెలియని వాటిని నేను చెప్తుంటే వాళ్ళు ఆశ్చర్యపోతున్నారు! ఇవన్నీ ఎప్పుడు నేర్చుకున్నావు? అని అడుగుతున్నారు.

నేను ఒకటి పట్టుకుంటే దాని లోతుల్లోకి వెళ్ళే దాకా వదిలిపెట్టను. ఎవరో ఒకరిని పట్టుకుని మొత్తం మీద దానిని నేర్చుకుంటాను. అలా అంతకు ముందు లాప్‌టాప్ లేదు. జూమ్ వచ్చిన తర్వాత లాప్‌టాప్ తీసుకున్నాం. టెక్నాలజీని ఉపయోగించడం వల్లనే ఇంతమందికి చెప్పగలుగుతున్నాం, ఈ ఫలితం పొందగలుగుతున్నాం. కాబట్టి ఈ మార్గంలో దీనికి అనుబంధమైనవన్నీ ఖచ్చితంగా నేర్చుకోవాల్సిందే. కష్టపడి ఒకటికి నాలుగు సార్లు దృష్టి పెడితే ఎందుకు రాదు?

కాబట్టి ఎవరైనా ఎటువంటి వారైనా సరే అనుబంధమైనవన్నీ నేర్చుకుంటేనే మీరు ఛాంపియన్స్ అవుతారు. అలాగే ఎన్నో విషయాలు ఫేస్బుక్, వాట్సాప్, లేటెస్ట్ టెక్నాలజీ అంతా ఉపయోగించుకోవాలి.

7) బుద్ధిని వికసింప చేసుకోవాలి

చిట్ట చివరి పాయింట్ మన బుద్ధిని ఖచ్చితంగా వికసింప చేసుకోవాలి. అందుకే నేను ప్రతి ఒక్కరికి బుద్ధిని వికసింప చేసుకోండి అని చెబుతాను. బుద్ధి వికసించాలి అంటే రెండు చెయ్యాలి.

1. తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చేయడం.
2. సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవడం.

తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన అంటే గంటలు గంటలు ధ్యానస్థితిలో కూర్చోవాలి. అలాగ కొన్ని నెలలు కూర్చోవాలి. అందుకే నేను భీమవరం వరుసగా మూడు నెలలు కానీ, ఆరు నెలలు కానీ రమ్మని చెబుతున్నాను. ఖచ్చితంగా మార్పు వస్తుంది. ఆరు నెలలు వరుసగా వస్తే ఎలాంటి వారైనా సాత్వికంలోకి వచ్చేస్తారు. సాత్వికంలోకి వచ్చారు అంటేనే మీ బుద్ధి వికసించినట్టు. అక్కడ నుంచి మీరు అద్భుతాలు చేస్తారు.

బుద్ధి వికసించేంత వరకు మీరు కష్టపడాల్సిందే. అక్కడి నుంచి ఆ బుద్ధే మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది.

ఆ బుద్ధే మిమ్మల్ని ఆత్మవైపుకి, సత్యం వైపుకి, జ్ఞానం వైపుకి నడిపిస్తుంది. మిమ్మల్ని కూర్చోనివ్వదు. మొదటి నుంచి ఇప్పటివరకు మీరు తెలుసుకున్న పాయింట్లన్నీ గమనించండి, పాటించడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఖచ్చితంగా మీరు చాలా కొద్ది సమయంలోనే ఛాంపియన్ అవుతారు.

ఎక్కడికి వెళ్లినా చాలా బాగా క్లాసులు చెప్తారు. మీ క్లాసులు విని ప్రతి ఒక్కరూ ఆశ్చర్యపోతారు. కాబట్టి మీరు కష్టపడవలసిందే, కృషి చేయవలసిందే! మీరు ఆ పనే చేస్తున్నారు, ఎందుకు ఎదగరు? ఎందుకు సాధించరు?

మీరు ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు వచ్చి చేస్తారు అనేటువంటి భావనతో ఉంటే ఎప్పటికీ ఎదగలేరు. నేనే కష్టపడాలి, నేనే సాధించుకోవాలి, అనేటువంటి దృక్పథంలో ఉంటే ఖచ్చితంగా సాధిస్తారు, ఎదుగుతారు, ఛాంపియన్లుగా మారతారు.

తటవర్తి దంపతుల Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

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

Zoom I.D. :2413823868, Password : RAO

b) పై కార్యక్రమము 6.30 to 7.30 a.m. వరకు Youtubeలో కూడా Live ఇవ్వబడుతుంది.

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

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

తటవర్తి దంపతుల 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.

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

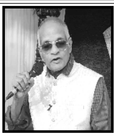
c) తటవర్తి దంపతుల దగ్గర ట్రైనింగ్ అయిన మాస్టర్ల సందేశాల కొరకు Tatavarty Spiritual Trainees ఛానెల్‌లో చూడండి.

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) జీవిత పరమార్థం	-	రూ.70/-
7) గురుపౌర్ణమి విశిష్ఠత	-	రూ.60/-
8) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?	-	రూ.60/-
9) ఏది సరైన సాధన?	-	రూ.60/-
10)పంచకోశాలు	-	రూ.60/-
11) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
12) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
13) 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.	Why soul-knowledge ?	Rs.70
8.	What comes after death ?	Rs.70
9.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
10.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
11.	What is Intention?	Rs.50
12.	Why is this life?	Rs.50
13.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
14.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
15.	Non violence and vegetarianism	Rs.40

श्री तटवर्ती वीर राघवराव के हिन्दी किताब

1. आत्म शास्त्र । Rs.200/-
2. ध्यान विद्या । Rs.160/-
3. भगवद् गीता का सार । Rs.160/-
4. सत्य मार्ग । Rs.160/-
5. मरने से पहले मरना है। Rs.130/-
6. गाईडिंग ध्यान क्यों नहीं ? Rs.120/-
7. भगवान कौन है। Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत । Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ – निहितार्थ । Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान । Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ? Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश । Rs.100/-
13. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों । Rs.80/-
14. भगवत के दृश्यों का अर्थ । Rs.80/-
15. आत्म हंतक कौन होता है । Rs.70/-
16. दुख निवारण का मार्ग Rs.75/-
17. उत्तम पुरूष Rs.60/-
18. आर्थिक स्थिति बढाना है तो ? Rs.60/-
19. निर्वाण मार्ग Rs.60/-
20. सत्य Rs.50/-
21. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ? Rs.50/-
22. गुरू को पहचानना कैसे ? Rs.50/-
23. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या Rs.50/-
24. शाकाहार ही मानव का आहार है! Rs.50/-
25. संकल्प अर्थात ? Rs.40/-

For Books Contact : TATAVARTHY VEERA RAGHAVARAO
Tatavarthyvari Street, BHIMAVARAM-534201.
W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

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

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

మానవులు ఏ రంగంలో అయినా సరే సామాన్యులుగా వుండి పోకూడదు, నిష్ణాతులుగా ఎదగాలి. ఏ రంగంలోకి ప్రవేశించారో దానిలో ఛాంపియన్స్ అవ్వాలి. మనమంతా కూడా ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి అంటే జ్ఞానమార్గంలోకి వచ్చాము. దీనిలో ఛాంపియన్ అవ్వాలి అంటే బాగా ఎదగాలి. ఎదగడం అంటే ఎంతోమందికి ఆదర్శం కావాలి, మనల్ని చూసి వాళ్లు నేర్చుకోవాలి, మనలా అవ్వడానికి వాళ్ళు ప్రయత్నించాలి. అలా చేయగలిగితే ఖచ్చితంగా మనం ఛాంపియన్ క్రిందే లెక్క.

ఎన్నో రంగాలలో ఛాంపియన్స్ ఉంటారు. వారు ఆయా జన్మల్లోనే ఛాంపియన్స్. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఉన్నవారు వున్నా, పోయినా వారి యొక్క ఛాంపియన్‌షిప్ అలాగే ఉంటుంది.

ఛాంపియన్‌గా ఎదగాలంటే ఏడు నియమాలు పాటించాలి అవి:-

1. అభ్యాసం, 2. నిబంధనలు మర్చిపోకూడదు, 3. మెళకువలు తెలుసుకోవాలి, 4. గ్రుడ్డి అనుకరణ ఉండకూడదు, 5. నేర్చుకోవడానికి పరిమితులు లేవు అని తెలుసుకోవాలి, 6. అనుబంధమైనవి అన్నీ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి, 7. బుద్ధిని వికసింపచేసుకోవాలి.

ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు వచ్చి చేస్తారు అనేటువంటి భావనతో ఉంటే ఎప్పటికీ ఎదగలేరు. నేనే కష్టపడాలి, నేనే సాధించుకోవాలి, అనేటువంటి దృక్పథంలో ఉంటే ఖచ్చితంగా సాధిస్తారు, ఎదుగుతారు, ఛాంపియన్లుగా మారతారు.

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.40/-