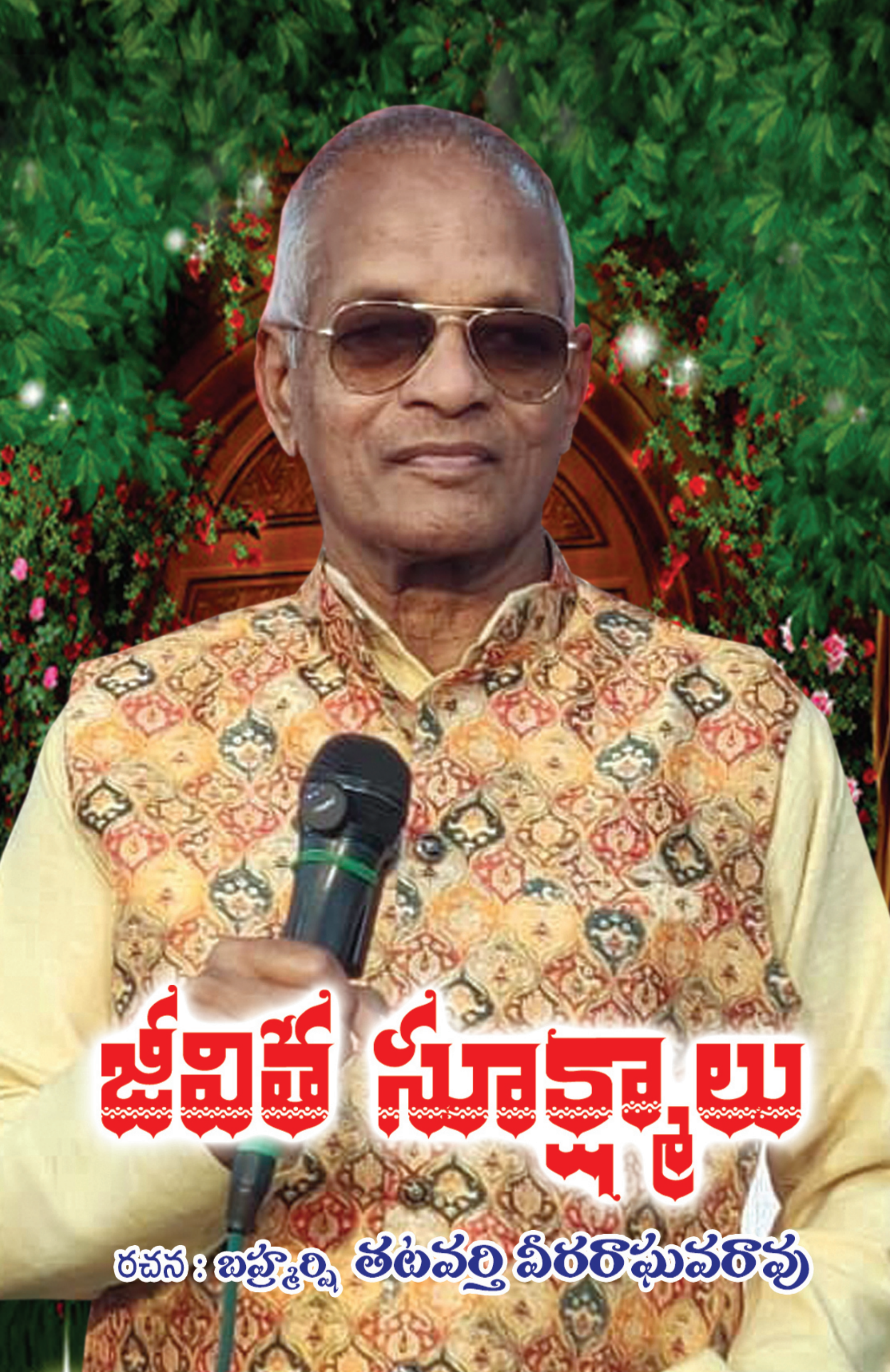


జీవిత సూక్ష్మాలు

రచన : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

జీవిత సూక్ష్మాలు

రచన & ప్రచురణ : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

2025 సం॥రం : ఐదు ముద్రణలు
ప్రతులు : 12,000

వెల : రూ.100/-

పుస్తకముల కొరకు :-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 9440309812

విషయ సూచిక

1. మానవుడంటే? 3
2. ఆనందంగా జీవించాలంటే? 7
3. మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోకపోతే? 10
4. ఆలోచనల భారం తగ్గించాలి! 12
5. మరణానంతర జీవితం వుందా? 14
6. తినడం కోసమేనా జీవితం? 16
7. అనుభవించడం కోసమేనా జీవితం? 18
8. సుఖమే ప్రధానమా? 21
9. ఎటువంటి జీవితం సుఖాన్నిస్తుంది? 23
10. కాపాడుకోవడం కోసమేనా జీవితం? 25
11. "సుఖవంతమైన ప్రయాణం!" 28
12. "ఇచ్చింది ఉపయోగించుకోవాలి!" 30
13. "హాయిగా జీవించాలి!" 32
14. "ఈగలాంటి జీవితం కాకూడదు!" 33
15. మనం శక్తి హీనులవడం వల్ల! 36
16. "మన శత్రువు మనలోనే వున్నాడు!" 38
17. "తృప్తిగా జీవించాలంటే!" 40
18. "నరకం-స్వర్గం-మోక్షం" 42
19. "ఏదైనా పదే పదే చూస్తేనే పొందాలనే కోరిక కలుగుతుంది!" 44
20. "మేలుకోవాలి!" 46
21. "మాయా మోహంలో చిక్కుకోకూడదు!" 48
22. "హీరో ఎవరో? జీరో ఎవరో? తెలుసుకోవాలి!" 50
23. "తరించాలంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి!" 52
24. "పేరు కోసం ప్రాకులాడవద్దు" 54
25. "చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి!" 56
26. "ఆలోచించండి!" 58
27. "సృష్టిలో అన్నీ వున్నాయి" 60
28. "ఇస్తుంటే వస్తూంటూంది!" 62
29. "నాణేనికున్న బొమ్మను చూడటం కాదు -కనపడని బొరుసును కూడా చూడాలి!" 64
30. "యద్భావం తద్భవతి" 66
31. "తేలికగా ఫలితం పొందే మార్గం!" 69
32. "మనం చేసే మంచి పని భగవంతునికి తెలిస్తే చాలు!" 71
33. భగవంతుడే మన నిర్ణయాన్ని కాదనడు! 72
34. "భగవంతుని తెలుసుకోవాలి!" 74
35. దృష్టి దేని మీద వుండాలి? 76
36. "గుడ్డిగా అనుకరించకూడదు!" 78
37. "జీవితంలో మార్పు గమనించాలి!" 81
38. "భగవంతుడు చెప్పింది - మానవుడు చేసేది!" 84
39. ఎవరు లాభం పొందుతారు? 87
40. "భగవంతుని పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే" 89
41. "సూక్ష్మాలు గ్రహించాలి!" 91
42. ఇహంలో లఘువే పరంలో ప్రభువు! 93
43. సూక్ష్మమే శక్తివంతమైనది! 95
44. పాపమంటే ఏమిటి 97
45. "సమభావమే సరైన భావన" 99
46. మరిచి పోకూడని "జీవిత సూక్ష్మాలు" 101

మానవుడంటే?

మానవుడంటే చాలామంది కనబడే దేహం అనుకుంటారు. అందుచేత దేహం గురించే ఆలోచిస్తారు. దేహం గురించే కష్ట పడతారు, పాటుపడతారు. అంటే దేహ ఆరోగ్యం, దేహ సుఖం, దేహ ఆనందం కోసం జీవితాన్ని వెచ్చిస్తుంటారు. దేహన్ని సుఖ పెట్టాలని జీవితమంతా కష్టపడి సంపాదిస్తుంటారు. ఎక్కువ సమయం డబ్బు సంపాదనకే కేటాయిస్తూ మిగిలిన సమయం దేహన్ని సుఖపెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎవరిని చూసినా ఇంతమటుకే ఆలోచిస్తున్నారు. అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు.

గమనిస్తే చదివే చదువులు, నేర్చుకునే రక రకాల విద్యలు అన్ని దేహ లాభానికి సంబంధించినవే. దేహ సుఖానికి సంబంధించినవే. అలా పంచ ఇంద్రియాల ద్వారా రకరకాల సుఖాలు అనుభవించాలని కోరుకుంటూంటారు. అలా జీవించినంతకాలం ప్రయత్నిస్తుంటారు, తాపత్రయ పడతారు.

గమనిస్తే మానవులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎంత డబ్బు సంపాదించినా, ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా మధ్యమధ్య దేహనికి రోగాలు వస్తుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి దీర్ఘకాలిక రోగాలు కూడా వస్తాయి. రోగాలు వచ్చినపుడు రోగబాధ భరించలేక ఆ రోగం నుంచి బయట పడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. డాక్టర్లను ఆశ్రయిస్తారు. ఇంకా రకరకాల విధానాల ద్వారా, అంటే వాకింగులు, యోగాసనాలు, ఎక్సర్‌సైజులు, ప్రకృతి ఆహర నియమాల ద్వారా రోగాలు నుంచి బయటపడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఒక్కోసారి బయట పడగలుగుతారు. ఒక్కొక్కసారి అదే రోగంతో దీర్ఘకాలం బాధపడుతూంటారు. ఒకోసారి ఏమి చెయ్యాలో దిక్కు తోచక ఎవరికి నచ్చిన దేవుణ్ణి వారు ఆశ్రయిస్తూ వుంటారు.

ఇలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంతా దేహనికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వల్ల, ఇంద్రియాలను సుఖపెట్టే ఎన్నో ప్రక్రియలు వచ్చాయి. నేత్రాలకు ఆనందం కలిగించే సినిమాలు, టి,విలు వచ్చాయి. చెవుల ద్వారా వినటానికి అనేక రకాల సంగీతం, పాటలు, మ్యూజిక్‌లు వచ్చాయి. వాసన చూడటానికి రకరకాల సువాసనలు కనిపెట్టారు. అలాగే తినటానికి, రుచికరమైన రకరకాల వంటలు, పదార్థాలు

తయారు చెయ్యబడ్డాయి. అలాగే స్పర్శ సుఖం కోసం ఎ.సి.లు, ఫోమ్‌బెడ్లు లాంటివి వచ్చాయి. వాటిని అమర్చుకుని శారీరక సుఖాలు అనుభవిస్తున్నారు. ఇలా ఎన్నో ప్రక్రియల ద్వారా సుఖాలు పొందటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

అలాగే ఆరోగ్యం పొందడం కోసం డాక్టర్లు, స్పెషలిస్టులు ఉన్నారు. అత్యాధునిక వైద్య విధానాలు కనిపెట్టబడుతున్నాయి. ఎన్నో వైద్య పరికరాలు కనుక్కుంటున్నారు. రీసెర్చ్‌లు చేస్తున్నారు. ఎంతోమంది సైంటిస్టులు దేహం గురించి, రోగాల గురించి తమ జీవితమంతా ఫణంగా పెట్టి రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి, క్రొత్త క్రొత్త వైద్య విధానాలు, మందులు కనుక్కుంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వాలు, మేధావులు, సైంటిస్టులు, నిరంతరం దేహ ఆరోగ్యం కోసం కృషి చేస్తున్నారు. ఇంకా చేస్తూనే వున్నారు.

అలా మానవులమీదే కాకుండా జంతువులమీద కూడా ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఎలకలమీద, ఇతర జంతువులమీద ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. దేహనికి రోగాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? వచ్చిన రోగాలు ఎలా తగ్గించాలి? ఏ మందులు వాడాలి? ఏవి ప్రయోజనకరం? అంటూ నిరంతరం కృషి చేస్తూనే వున్నారు.

అలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎవరిని చూసినా, ఎక్కడ చూసినా కనబడే దేహం గురించే ఆలోచిస్తున్నారు. రీసెర్చిలు చేస్తున్నారు కానీ ,అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు. కానీ చాలా కొద్దిమందే ఇంతకుమించి ఆలో చిస్తున్నారు. ఎందుచేతనంటే మానవులు దేహంకోసం ఎన్ని కష్టాలు పడినా, ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చినా, ఆరోగ్యంగా వుండటానికి ప్రయత్నాలు చేసినా, జీవితంలో ఇంకా దుఃఖం వుంటూనే వుంది. దుఃఖం లేకుండా ఎవరి జీవితం ఉండటం లేదు.

అంటే మనశ్శాంతి, టెన్షన్, డిప్రెషన్ లాంటి వాటితో దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. అలాగే ఎన్నో సమస్యలు, అంటే కుటుంబ సమస్యల వల్ల, కోరికలు నెరవేరక, ఎన్నివున్నా తృప్తి లేక, దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. నిత్యం అన్నిటికీ భయపడుతూ, కోపం, ద్వేషం, అసూయ అనే గుణాలవల్ల దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. తనకున్న అలవాట్లు, అంటే మద్యం, జూదం, వ్యభిచారం లాంటి వాటివల్ల కూడా దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు.

మానవులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎన్ని రీసెర్చిలు చేసినా దుఃఖం లేకుండా జీవితం వుండటం లేదు. కారణం మానవులు దేహం గురించి మాత్రమే

ఆలోచిస్తున్నారు. రీసెర్చి చేస్తున్నారు కానీ జీవితం గురించి ఆలోచించడం లేదు, రీసెర్చి చెయ్యడం లేదు.

ఆరోగ్యం, సుఖం దేహానికి సంబంధించినవి మాత్రమే. కానీ దుఃఖం జీవితానికి సంబంధించింది. అందుచేత జీవితం గురించి అధ్యయనం చేయకుండా, జీవితం గురించి ఆలోచించకుండా, జీవితం గురించి రీసెర్చ్ చెయ్యకుండా జీవితంలో దుఃఖం నివారించుకోలేరు. ఎన్ని సౌకర్యాలు వున్నా, దుఃఖం వుంటే వాటివి అనుభవించలేరు కదా? అనుభవించలేని వారికి ఎన్ని సుఖాలు వున్నా ప్రయోజనం లేదు కదా? అందుచేత జీవితం గురించి ఆలోచించాలి! అధ్యయనం చెయ్యాలి!

జీవితానికి సంబంధించిన విద్యనే ఆధ్యాత్మిక విద్య అంటారు. ఆధ్యాత్మిక విద్య అభ్యసించిన వారికి; జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలు, రహస్యాలు తెలుస్తాయి. జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో సూక్ష్మాలు తెలుస్తాయి. ఎలా జీవించాలో! తెలుస్తుంది. ఎలా జీవించకూడదో! తెలుస్తుంది. సృష్టిలో 'కనబడేవే కాదు, కనపడనివి కూడా వున్నాయని తెలుస్తుంది. కనబడేవి తాత్కాలికం కనబడనివే' శాశ్వతం అని తెలుస్తుంది. కనబడేదానికి మూలం కనబడనిదే అని తెలుస్తుంది. కనబడేదానికంటే కనబడనిదే ప్రాముఖ్యమైనదని తెలుస్తుంది. ఇంకా 'ప్రాముఖ్యం ఇవ్వవలసింది కనబడేదానికి కాదు, కనబడనిదానికి' అని కూడా తెలుస్తుంది.

ఇంకా కనబడే భూలోకమే కాదు కనబడని లోకాలు వున్నాయి. సృష్టిలో కోటానుకోట్ల లోకాలు వున్నాయని తెలుస్తుంది. మానవునికి కనబడే జీవితమే కాదు, కనబడని జీవితం కూడా వుందని తెలుస్తుంది. ఇంకా మానవుడంటే కనబడే దేహం ఒక్కటే కాదు, కనబడని మనస్సు, కనబడని ఆత్మ కూడా వున్నాయని తెలుస్తుంది. పేరుకు శరీరమే అయినా శరీరాన్ని ఇంద్రియాలను నడిపించేది మనస్సు అన్న సంగతి తెలుస్తుంది. అసలు వీటన్నిటికీ మూలం 'ఆత్మ' అని కూడా తెలుస్తుంది. ఆత్మ లేకపోతే దేహం శవమవుతుందని కూడా తెలుస్తుంది. ఇంకా కనబడే దేహం చనిపోతుంది. కనబడని 'ఆత్మ'కు చావు లేదని తెలుస్తుంది. ఇంకా ఎన్నో "జీవిత సూక్ష్మాలు" తెలుస్తాయి.

ఇలా జీవితం గురించి రీసెర్చి చేసిన వారినే "ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు"

అంటారు. జీవితం గురించి సంపూర్ణ అవగాహన వున్నవారు వీరే! వీరిని యోగులు, యోగీశ్వరులు అని కూడా అంటారు. వీరంతా మానవుని దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకున్న వారు. తాత్కాలికంగానే కాదు, దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించుకునే మార్గాన్ని కూడా కనుక్కున్నారు. ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా, నిర్భయంగా, ఆనందంగా జీవించే మార్గాన్ని తెలుసుకున్నారు. మానవునికి కనబడే జీవితమే కాదు, కనబడని జీవితం కూడా వుందని తెలుసుకున్నారు. దేహం చనిపోతుంది, మనకు చావు లేదు అని తెలుసుకున్నారు.

అలాంటి యోగులు, యోగేశ్వరులే మనం ఆరాధించే కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, జీసస్, మహవీరుడు, గురునానక్, మహ్మదులాంటి వారు. అలాంటి యోగేశ్వరుడే ప్రస్తుతం మనకు శాశ్వత దుఃఖ నివారణా మార్గమైన "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యాన విధానాన్ని" అందించిన బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ. ఈయన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త. జీవితం గురించి రీసెర్చి చేసిన సైంటిస్ట్. దుఃఖం నుంచి తాతాలికంగానే కాదు శాశ్వతంగా బైటపడే మార్గాన్ని కనుగొన్న మహనీయుడు. అందుచేత ఆయన భోధించిన ధ్యానాన్ని ఆచరిస్తే జీవితంలో ఎవరికి ఏ రకమైన దుఃఖం వుండదు. ఎప్పుడూ ఆనందంగా జీవిస్తారు. "అందుచేత సుఖాలు సమకూర్చుకోవడం కాదు, ఆనందంగా జీవించడమే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి".

దేహమొక్కటే ప్రధానం కాదు; దేహంతో పాటు దేహంకంటే ప్రాముఖ్యం వున్న మనసు వుంది. అంతకంటే ప్రాముఖ్యమైన శాశ్వతమైన 'ఆత్మ' వుంది. జీవితంలో దేహం ఒక భాగం మాత్రమే! ఒక్క భాగానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తే జీవితం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. దుఃఖమయమవుతుంది. అన్నిటికీ ప్రాముఖ్యం ఇస్తేనే జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. అన్నిటికీ అంటే కనబడే దేహం, కనబడని మనస్సు, కనబడని ఆత్మ. వీటన్నింటికి సంబంధించిన సాధనే 'ధ్యానం'. అందుచేత ధ్యానం చేసి జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుందాం. మానవుడంటే దేహం ఒక్కటే కాదని తెలుసుకుందాం.

ఆనందంగా జీవించాలంటే?

అందరూ ఆనందంగా జీవించాలనే కోరుకుంటారు. తామే కాదు, తమ కుటుంబమంతా ఆనందంగా వుండాలని కోరుకుంటారు. ఆనందంగా జీవించాలనే తపన పడుతుంటారు, ప్రయత్నిస్తారు. కాని మానవులు ఎంత ఆనందంగా వుండాలని ప్రయత్నించినా ఆనందం పొందలేకపోతున్నారు. ప్రతీఒక్కరూ ఏదో ఒక రోగంతో, సమస్యలతో, బాధతో, కష్టాలతో జీవిస్తున్నారు. ఇలాంటి దుఃఖాల వల్ల ఆనందంగా జీవించలేక పోతున్నారు. ఆనందంగా జీవించాలంటే ఏం చెయ్యాలో తెలియని స్థితిలో మానవులు వున్నారు.

ముఖ్యంగా మానవులు 1.సుఖం 2.సంతోషం 3.ఆనందం కోరుకుంటారు. అంటే ఎవరైనా తాము, తమ కుటుంబం జీవించి వున్నంత కాలం సుఖ, సంతోషాలతో, ఆనందంగా జీవించాలనే కోరుకుంటారు. మరి సుఖమంటే ఏమిటి? సంతోషమంటే ఏమిటి? ఆనందం అంటే ఏమిటో కూడా తెలుసుకుందాం. ఆనందం దేనికి సంబంధించిందో కూడా తెలుసుకుందాం.

అసలు కోరుకోవలసింది సుఖమా? సంతోషమా? ఆనందమా? ఏది ముఖ్యం? మానవునికి ఏది కావాలి? ఏది ముఖ్యమో ఆలోచించాలి. ఆలోచిస్తే సుఖాలు ఎన్ని ఉన్నా ఆనందం లేకపోతే ఆ జీవితం వ్యర్థమని తెలుస్తుంది. అందుచేత అన్నిటికంటే ఆనందమే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత సుఖము, సంతోషం, ఆనందం గురించి తెలుసుకుందాం.

ఇంద్రియాలు అంటే కన్ను, ముక్కు, చెవులు, నోరు, చర్మాల ద్వారా మనసుకు కలిగించే తాత్కాలిక తృప్తిని 'సుఖం' అంటారు. అంటే నచ్చింది చూడటం, వినడం, తినటం, వాసన చూడటం, అనుభవించడం లాంటివన్నీ సుఖాలే. సుఖం ద్వారా పొందవచ్చునుకున్న ఆనందం తాత్కా లికం. అది అనుభవిస్తున్నంత సేపే కానీ, గమనిస్తే తరువాత ఉండదు.

కారణం సుఖం, సుఖమే కాని? ఆనందం కాదు. సుఖం వేరు, ఆనందం వేరు. అందుచేత సుఖం కోసం ప్రయత్నిస్తే ఆనందం లభించదు.

ఇంద్రియాల ప్రమేయం లేకుండా మనస్సు పొందే తాత్కాలిక తృప్తిని

సంతోషం అంటారు. అంటే మనసు కోరినవి పొందినపుడు, అంటే 10 లక్షలు సంపాదించాలనుకున్నామనుకోండి. అలా సంపాదించినపుడు నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది అంటాం. అలాగే ఇల్లు కట్టాలనుకుని, ఇల్లు కట్టామనుకోండి! నేను అనుకున్నది సాధించాను, నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది అంటాం. అలా వుద్యోగం సంపాదించినా, పదవి సంపాదించినా, పరీక్షలలో పాసైనా, పెళ్ళైనా చాలా సంతోషంగా వుంది అంటాం. అలా మనసు కోరిన కోరికలు తీరుతుంటే సంతోషంగా వుంది అంటాం. కానీ అలాంటి వాటి వల్ల పొందే సంతోషం కూడా తాత్కాలికమే! అది పొందేంత వరకే కాని తరువాత ఉండదు.

కారణం "సుఖ, సంతోషాలు" అసలైన ఆనందం కాదు. కారణం సంతోషం, సంతోషమే కానీ ఆనందం కాదు కదా? ఇక్కడ గమనిస్తే మనస్సు ద్వారా పొందాలనుకునే సుఖ, సంతోషాలు తాత్కాలికమే అవుతున్నాయి. కాని శాశ్వతం కావడం లేదు. వాటివల్ల పొందుదామను కున్న ఆనందం కూడా తాత్కాలికమే అని కూడా తెలుస్తుంది. వాటిని ఆనందం అనం. కారణం మనసు ద్వారా "సుఖ, సంతోషాలు" మాత్రమే లభిస్తాయి.

కాస్త గమనిస్తే దేహాన్ని తృప్తి పరిస్తే లభించేది 'సుఖం'. అలాగే మనస్సును తృప్తి పరిస్తే లభించేది 'సంతోషం'. అంతేకానీ ఆనందం లభించదు. కాని మానవులు వాటివల్లే ఆనందం లబిస్తుందనుకుని వాటిలోనే ఆనందం ఉందనుకుని, వాటికోసమే ప్రయత్నిస్తున్నారు. కానీ 'ఆనందం' అన్నది ఎక్కడ వుందో తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

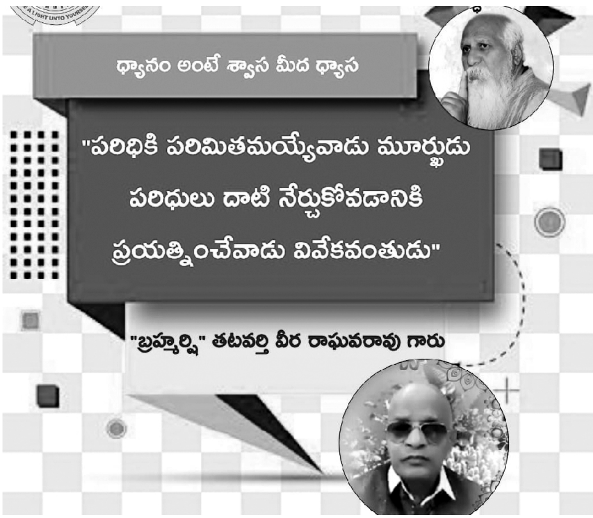
ఒక కుక్క ఎముకను కొరుకుతూ ఉంటుంది. గట్టిగా కొరకడం వల్ల దాని పన్ను విరిగి రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. ఆ రక్తం ఎముకలోంచి వస్తుందనుకుని ఆనందపడుతుంది. కాని అది ఎముకలోంచి వస్తున్నది కాదు, తన గాయం లోంచి వస్తున్న రక్తం అని గ్రహించలేకపోతుంది. 'నిజం కాని ఆనందాన్ని', నిజమని కుక్కలా అనుకుంటుందో, మనం కూడా సుఖ, సంతోషాలనే 'ఆనందం' అనుకుంటున్నాం. చివరకు భంగపడుతున్నాం. ఆనందం ఎక్కడ వుందో తెలియటం లేదు. ఎక్కడ వుందో? ఎలా లభిస్తుందో? తెలుసుకోవడం లేదు. ప్రయత్నించడం లేదు.

గమనించండి శరీరాన్ని ఎంత సుఖపెట్టినా, ఇంకా, ఇంకా అంటూనే ఉంటాం. మనస్సు కోరినవి ఎన్ని నెరవేర్చినా ఇంకా ఇంకా కోరుతూనే ఉంటాం.

కారణం అవి శాశ్వతం కాదు. వాటి వల్ల వచ్చే ఆనందం కూడా శాశ్వతం కాదు. కాని అంతా వాటికోసమే ప్రయత్నిస్తూ, ఆనందం లేకుండా జీవిస్తున్నారు. ఎంత కష్టపడినా ప్రయోజనం ఉండటం లేదు. ఆనందంగా జీవించాలనే కోరిక ఎన్నిటికి నెరవేరడం లేదు. చివరకు దుఃఖమే మిగులుతుంది.

"ఆనందమంటే, మనసు లేని స్థితిలో ఆత్మనుంచి పొందేదే అసలైన ఆనందం". కారణం "ఆత్మ" అంటే ఎవరో కాదు మనం విగ్రహాల ద్వారా ఫొటోల ద్వారా ఆరాధించే భగవంతుడు. భగవంతుడు ఆనందస్వరూపుడు అంటారు. నిత్యం ఆనందంలో వుండేవాడు. అందుచేత "ధ్యానం" చెయ్యడం ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితి! అంటే మనసు లేని స్థితిలో ఆత్మ స్థితిలో అసలైన ఆనందం పొందగలం. సహజంగా గాఢనిద్రలో అటువంటి ఆనందం పొందుతాం. అదే ఆనందాన్ని కానీ అక్కడ ఎరుక కాదు. కానీ ఎరుకలో మనం ధ్యానం ద్వారా అనుభవించవచ్చు! ఎప్పుడూ ఆనందంగా జీవించవచ్చు!

అసలైన ఆనందాన్ని ఎవరైనా మాటలలో చెప్పలేరు. అనుభూతి చెందవలసిందే. నిత్యం అలాంటి ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్న 'యోగులు'. సుఖ, సంతోషాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. ధ్యానం ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూనే ఉంటారు. అలా మనం కూడా 'ధ్యానం చేస్తే' ఆనందాన్ని పొందగలం. "ఆనందంగా జీవించగలం!"



మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోకపోతే?

మానసిక అశాంతికి లోనైనా, మానసిక వత్తిడికి గురైనా, మానసికంగా కుంగిపోయినా, ఏదైనా సరే సమస్యను పరిష్కరించుకోక పోతే, బయట పడటానికి ప్రయత్నించకపోతే వారు ఇంకా దుష్ఫలితాలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. దుర్భరమైన జీవితం గడపవలసి వస్తుంది.

వారికి ఈ సమస్యలే కాకుండా, ఈ సమస్యలు పిల్లల్ని కూడా పెడతాయి. అంటే వీటితో పాటు వారు కొత్త సమస్యల్ని సృష్టించుకుంటారు. జీవితాన్ని ఇంకా దుర్భరం చేసుకుంటారు. వీటన్నిటితో ఒక దశలో జీవించడం వ్యర్థమనిపిస్తుంది. ఎందుకు జీవిస్తున్నారో కూడా, అర్థం కాని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఎందుకంటే అశాంతితో వున్న వారికి నిద్రలేమి ఏర్పడుతుంది. నిద్రపోలేరు. శరీరానికి కావలసిన విశ్రాంతి లభించదు. వీటన్నిటి వల్ల శరీరం రోగగ్రస్తమవుతుంది. శరీరం అనేక రోగాలకు నిలయం అవుతుంది. ఈ రోగాల వల్ల, అశాంతి వల్ల రోజూ శక్తి కోల్పోతుంటారు. మానసికంగా ఇంకా బలహీనులవుతారు.

రోగాలు నయం చేసుకోవడం కోసం అయ్యే ఖర్చుతో, సమస్యలలో చిక్కుకుంటారు. దీని వల్ల అశాంతి ఇంకా పెరుగుతుంది. చివరకు డిప్రెషన్‌కు గురవుతారు. మానసికంగా కుంగిపోతారు. చివరకు ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటారు. ఏమీ చేయలేను అనుకుంటారు. ఉన్నా లేనివారిలా జీవిస్తుంటారు.

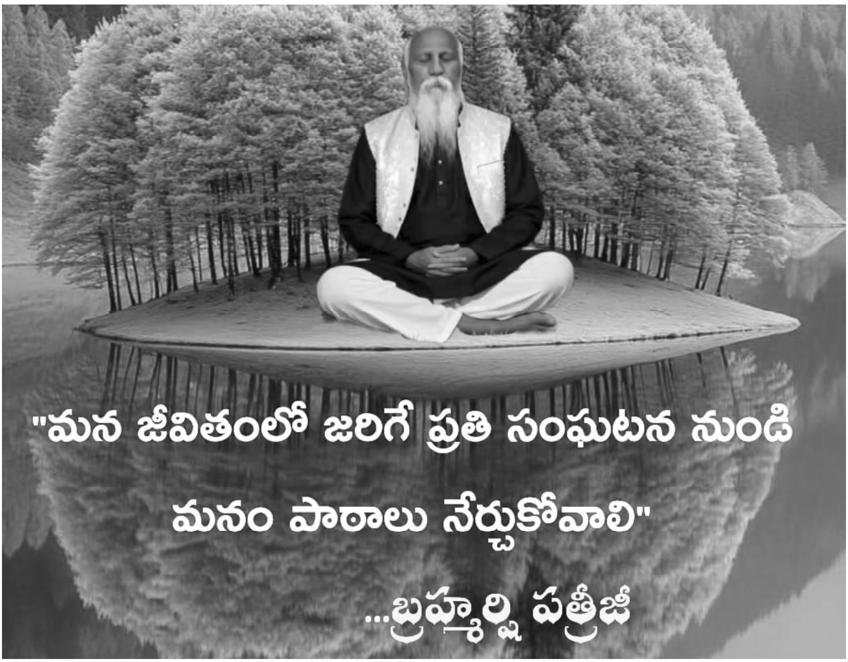
ఇలాంటి స్థితిలో తమతో పాటు తమ కుటుంబంలోని వారికి కూడా అశాంతిని కలుగ చేస్తారు. తాము ఆనందించలేరు. ఉన్న వారిని ఆనందంగా ఉండ నివ్వరు. చివరకు వారు కూడా ఈ చక్రంలో తగులు కుంటారు. ఇలా మొత్తం సంసారాన్నే దుఃఖంలో ముంచుతారు.

ఇలా అశాంతికి లోనైన వారి జీవితం, సారం లేని బీడు భూమిలా తయారవుతుంది. అలాంటి అశాంతి నుండి శాంతి పొందటానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కాని శాంతిని పొందలేరు. కారణం శాంతి అన్నది బయట దొరికేది

కాదు. డబ్బుతో కొనేది కాదు. ఇతరులు ఇచ్చేది కాదు. ఎన్ని పూజలు, భజనలు చేసినా లభించేది కాదు. శాంతి అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది, అందుచేత ఎవరు శాంతి కావాలనుకుంటే వారే ప్రయత్నం చేసుకోవాలి. కారణం ఎవరి మనస్సును వారే శాంత పరచుకోవాలి. అంతకు తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

మనస్సును శాంత పరచాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ఉంచి ధ్యానం చెయ్యడం. అంటే చేస్తుంటే మెల్లిగా మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఎక్కువగా ధ్యానం చేస్తే! తొందరగా శాంతిస్తుంది. ధ్యానంలో మొదట ఎక్కువ ఆలోచనలు వుంటాయి. కానీ చెయ్యగా, చెయ్యగా ఆలోచనల ఉధృతి తగ్గుతూ వుంటుంది. అలా ఆలోచనలు తగ్గుతూ, తగ్గుతూ ఉంటే, మనస్సు శాంతిస్తూ, శాంతిస్తూ చివరకు ఒక స్థాయిలో పూర్తిగా శాంతిస్తుంది.

అలా మనశ్శాంతి పొందిన వారు పై సమస్యలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా అజధిగమిస్తారు. చివరకు పూర్తిగా అధిగమించగలుగుతారు. 'ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు'. అందుచేత మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యవలసిందే.



"ఆలోచనల భారం తగ్గించాలి!"

మనం జీవితంలో ప్రతీరోజు ఎన్నో పనులతో, సమస్యలతో, ఎన్నో విషయాలు మనసు నిండా నింపుకుంటున్నాం. అలా మనసు రోజు రోజుకు బరువెక్కుతుంది. అలా బరువు పెరిగే కొద్దీ మనం బలహీనులవుతున్నాం. ఏమీ చేయలేని వారమవుతున్నాం. ఏమీ చేయలేకపోతున్నాం. బలహీనులమని భావిస్తూ భగవంతుని సాయం అర్థిస్తున్నాం. బాధలతో బరువయ్యే కొద్దీ అల్పులవుతున్నాం.

ఈ విషయం ఆలోచిద్దాం. 10,000 కేజీలు తీసుకు వెళ్ళగలిగే పడవలో 10,000 కేజీలకు మించి 10 కేజీలు వేసినా పడవ మునిగిపోతుంది. పడవలో బరువు పెరిగే కొద్దీ దాని వేగం తగ్గడమే కాదు, కెపాసిటీ మించి కొద్దిగా బరువు పడినా మునిగిపోతుంది.

అంటే ఖాళీగా ఉన్న పడవలో 1000 కేజీలు వేసినా భరిస్తుంది. కానీ బరువుగా ఉన్న పెద్ద పడవలో 10 కేజీలు వేసినా మునిగిపోతుంది.

అలాగే 100 కేజీలు మోయగలిగే వాడి మీద అదనంగా 10 కేజీలు వేస్తే కూలబడతాడు. అంటే 10 కేజీలు కూడా భారమవుతుంది. అదే వాడు ఖాళీగా ఉంటే 10 కేజీలు అసలు లెక్కే కాదు. ఇక్కడ మోయడమన్నది వాడు బరువుతో ఉన్నాడా, ఖాళీగా ఉన్నాడా అన్నదానిమీదే ఆధారపడివుంది.

అలాగే మనం జీవితంలో సమస్యలతో, ఆలోచనలతో బరువెక్కి ఉంటే! ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా భరించలేం. కానీ ఆలోచనలు శూన్యం చేసుకుని, తేలికగా వుంటే! ఎంత పెద్ద సమస్య వచ్చినా సమస్యగానే అనిపించదు. లేకపోతే చిన్న సమస్య వచ్చినా తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. అంటే ఇక్కడ సమస్య ఎలాంటిది? అన్నది ప్రాధాన్యం కాదు! ఆలోచనలతో బరువెక్కి ఉన్నామా? ఆలోచనలు లేకుండా తేలికగా ఉన్నామా? అన్న దానిమీదే ఆధారపడి వుంటుంది. సమస్యలతో బరువెక్కిన వారు చిన్నది కూడా తట్టుకోలేరు. ఏమీ లేనివారు ఎంత పెద్దదైనా తేలికగా తీసుకుంటారు.

సెల్‌ఫోన్ మెసేజస్‌తో నిండిపోతే, కొత్త మెసేజ్ తీసుకోలేదు. నా వల్ల కాదు, నేను తీసుకోలేను అంటుంది. కానీ ఖాళీగా ఉంటే ఎన్నయినా తీసుకుంటుంది.

అంటే అది మెసేజస్‌తో బరువుగా ఉంటే ఇంకేమీ భరించలేదు. అదే ఖాళీగా ఉంటే ఎన్నయినా భరిస్తుంది.

అందుచేత మనమెప్పుడూ ఆలోచనల బరువు లేకుండా ఖాళీగా తేలికగా ఉండాలి. అలా తేలికగా వున్నవాడు సామాన్యుడైనా, ఎంత పెద్ద కష్టమైనా తట్టుకుంటాడు. కానీ ఆలోచనలతో నిండా బరువెక్కి వున్నవాడు కోటీశ్వరుడైనా, ఐ.ఎ.ఎస్.అధికారి అయినా, పెద్ద రాజకీయ నాయకుడైనా, చిన్న కష్టం వచ్చినా ఆ బరువు మోయలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంటాడు.

ఇంకా కొంచెం ఆలోచిద్దాం. నీరు ఘన రూపంలో మంచుగడ్డగా బరువుగా ఉన్నప్పుడు శక్తి లేకుండా ఉంటుంది. కానీ అది ఆవిరిగా మారి తేలికైనపుడు ఎంతో శక్తివంతమై రైళ్ళను, ఓడలను, ఫ్యాక్టరీలను నడుపుతుంది.

అలా బరువు మీద ఉన్నవాడు భారంగా నడుస్తాడు. ఇంకా బరువు ఎక్కువైతే కూలబడతాడు. బరువు లేనివాడు చకచకా నడుస్తాడు.

అంటే బరువు వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది. తేలికైన కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే మనసులోని దుఃఖకరమైన ఆలోచనలతో బరువెక్కిన మానవుడు శక్తి హీనుడుగా మారుతున్నాడు. కానీ మనస్సులోని ఆలోచనల బరువు పూర్తిగా తీసివేస్తే ఆ మానవుడే అనంత శక్తి స్వరూపుడుగా తయారవుతాడు.

యోగులు నిత్యం ధ్యానం చేసి మనస్సులో ఉన్న బరువంతా తగ్గించుకుని తేలికగా మారి శక్తివంతులయ్యారు. మనం ధ్యానం చెయ్యకపోవడం వల్ల రోజురోజుకు బరువు పెంచుకుని ఇంకా ఇంకా శక్తి హీనులుగా, అల్పులుగా ప్రవర్తిస్తున్నాం. అందుచేత "ఆనాపానసతి ధ్యానాన్ని" ప్రతీరోజు ఎక్కువ సమయం చేసి శక్తివంతులు కావాలి. ధ్యానం చెయ్యడమంటే మనస్సు బరువు తగ్గించడం; మనస్సులోని దుఃఖకరమైన ఆలోచనలు ఖాళీ చెయ్యడం; మనస్సును శూన్యం చేయడం; తేలిక కావడం. అలా చేసే కొద్దీ మనం కూడా శక్తివంతులవుతాం. ఎన్ని సమస్యలు వున్నా లెఖ్ఖ చెయ్యం. గొప్ప కార్యాలు సాధిస్తాం.

అందుచేత మనస్సులోని భారాన్ని ధ్యానం ద్వారా తగ్గించుకుని శక్తివంతులు కావాలి. యోగులులా గొప్పవారిగా జీవించాలి.

మరణానంతర జీవితం వుందా?

ముందుగా మనం ఈ విషయం ఆలోచించాలి. మనం జీవిస్తున్న విధానం సరైనదా? కాదా? ఇది తెలియాలంటే ఈ విషయం నిర్ధారించుకోవాలి. అసలు మనకు మరణించిన తరువాత జీవితం వుందా? లేదా?

ఎందుచేతనంటే మనకు మరణానంతర జీవితమే కనుక లేకపోతే ప్రస్తుతం మనం జీవిస్తున్న విధానం అంటే మన నడవడిక, పనులు, ప్రవర్తన, ఆలోచించే విధానం అన్నీ ఒక విధంగా సరైనవనే అనుకోవచ్చు. కాని ఒకవేళ మరణానంతర జీవితమే కనక మనకు వుంటే! ప్రస్తుతం మనం జీవించే విధానం సరియైనది కాదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

ఎందుచేతనంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతసేపు మరణించేవరకే ఆలోచిస్తున్నారు. అంటే మరణించే వరకు సుఖంగా వుండాలని! సంతోషంగా వుండాలని! ఏ లోటు లేకుండా జీవించాలని! తిండికి, బట్టకు, వుండటానికి ఏ లోటు రాకూడదని! వున్నంతకాలం హాయిగా జీవించాలని! కోరుకుంటారు, ప్రయత్నిస్తారు. అలా తమ సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివినీ అంతవరకే ఉపయోగిస్తున్నారు. అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు. అంటే చనిపోయే వరకు బాగుంటే చాలు అనుకుంటారు. అంటే ఏ బాధలు, కష్టాలు లేకుండా వెళ్ళిపోతే చాలు అనుకుంటారు. ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా, ఎవరితో చేయించుకోకుండా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అంటే ప్రస్తుత జీవితం, ప్రస్తుత సంసారం ఆనందంగా వుంటే చాలు అని భావిస్తారు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే ఈ జీవితం కాకుండా మరణానంతరం జీవితం కూడా వుంటే; మరి ఆ జీవితం కూడా బాగుండాలి కదా? ఆ జీవితం కూడా ఆనందంగా వుండాలి కదా? మరి అటువంటప్పుడు ఆ జీవితం గురించి ఆలోచించకపోవడం పొరపాటే కదా? అలా ఆలోచించకుండా జీవించడం సరైన విధంగా జీవించక పోవడమే కదా? ప్రస్తుతం వున్న జీవితం గురించి ఎలా తపన పడుతున్నామో! తరువాత వుండేది కూడా మన జీవితమే కదా? మరి దాని గురించి ఎందుకు ఆలోచించడం లేదు? ఆ జీవితం కూడా బాగుండాలని ఎందుకు ప్రయత్నించడం లేదు? అలా ప్రయత్నించక పోతే తరువాత దుర్భరమైన జీవితం గడపవలసి వస్తుంది కదా? అందుచేత ఎవరైనా ముందు ఈ విషయం నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

అసలు మరణానంతర జీవితం వుందా? లేదా? ఇది మనకు తెలియాలంటే మనకంటే గొప్పవారైన జ్ఞానులను ఆశ్రయించాలి. వారినుండి ఈ సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనమంతా శ్రీకృష్ణుని పూజిస్తున్నాం. భగవంతుడని ఆరాధిస్తున్నాం. మరి భగవంతునికి తెలియనిదంటూ ఏమీ ఉండదు కదా? ఆయన చెప్పేవన్నీ సత్యాలే కదా? ఆయన భగవద్గీతలో ఎన్నో సందర్భాలలో స్పష్టంగా

మరణానంతర జీవితం ఉందని తెలియచేసారు.

1. పుట్టినవాడు గిట్టక మానడు. గిట్టినవాడు పుట్టక మానడు.

2. మానవుడు చినిగిపోయిన వస్త్రాలు వదలి కొత్త వస్త్రాలు ఎలా ధరిస్తాడో అలాగే జీర్ణమైన దేహాన్ని వదలి కొత్త దేహాన్ని ధరిస్తాడు.

3. నేనూ ఎన్నో జన్మలు ఎత్తాను, నువ్వూ ఎన్నో జన్మలు ఎత్తావు. నీ జన్మలు నీకు తెలియవు. కాని నీ జన్మలు , నా జన్మలు నాకు తెలుసు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన దానిని బట్టి మనకు మరణానంతర జీవితం వుందని ఖచ్చితంగా తెలుస్తుంది. అందుచేత మరణానంతరం జీవితం గురించి కూడా మనం ఆలోచించాలి. మరణానంతర జీవితానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. అలా జీవించిన వారే సవ్యంగా జీవించినవారవుతారు. లేకపోతే ఈ జీవితం బాగుండవచ్చు, వైభవంగా గడపవచ్చు, కాని తరువాత జీవితం దుర్భరమవుతుంది. బాధపడినా , రోదించినా ప్రయోజనముండదు.

అలాగే గతంలో ఆలోచించకుండా జీవించి, ప్రస్తుతం దుర్భర జీవితాన్ని అంటే ముష్టివాళ్ళగా, కుష్టురోగులుగా, అంగవైకల్యంతో, కష్టాలతో, బాధలతో, జీవిస్తున్న వారు ఎంతోమంది వున్నారు. వారంతా ఏనాడు చేసుకున్న పాపమో అని బాధపడుతూ, జీవిస్తున్నారు. వారంతా ప్రస్తుతం ఇన్ని బాధలు ఎందుకు అనుభవిస్తున్నారంటే; గతంలో ప్రస్తుత జీవితం గురించి ఆలోచించకపోవడమే? ప్రస్తుత జీవితం గురించి ఏమీ చేసుకోక పోవడమే. అందుచేత మరణానంతర జీవితం గురించి ఖచ్చితంగా ఆలోచించాలి. అది కూడా మన జీవితమేనని తెలుసుకోవాలి.

మరి మరణానంతర జీవితం గురించి ఏం చెయ్యాలి? మరణా నంతర జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకునే సాధనే 'ధ్యానం'. ధ్యానం ఎవరైతే చేస్తారో, వారు ఈ జీవితంలోనే కాదు, మరణానంతర జీవితంలో కూడా ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు. అందుచేత కొంత సమయాన్ని 'ధ్యానానికి' కేటాయించాలి.

ఆలోచిస్తే ప్రస్తుతం వున్న జీవితం స్వల్పం. మరణానంతర జీవితం అనంతం. తెలివైనవాడు అంతం లేని జీవితానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు, ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తాడు. స్వల్పజీవితానికి తక్కువ సమయం కేటాయిస్తాడు. అందుచేత మరణానంతర జీవితానికి సంబంధించిన ధ్యాన సాధనకు ఎక్కువ సమయం కేటాయిద్దాం.

యోగులు ఈ రహస్యం తెలుసుకున్నారు కాబట్టే వారు ఉన్న జీవితానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వలేదు. వారి జీవితమంతా ధ్యానానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు వారు భోగాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా, శారీరిక అవసరాలకు మాత్రం పరిమితమై తక్కిన జీవితమంతా ధ్యాన సాధనకు కేటాయించి ధన్యులైనారు; అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరికి మరణానంతర జీవితం వుందని తెలుసుకోవాలి. 'ధ్యానసాధన' చెయ్యాలి.

తినడం కోసమేనా జీవితం?

గమనిస్తే ఎక్కువ శాతం మంది తినడం కోసమే జీవిస్తుంటారు. తినకపోతే ఎందుకు జీవితం? అనే వారు కూడా వున్నారు. అలా తినడానికే ఎంతోమంది బ్రతుకుతున్నారు కూడా. గమనిస్తే ప్రతీ పూట నచ్చినవి చేసుకుంటారు. చేయించుకుంటారు. తృప్తి తీర తింటూంటారు. ఇంకా తినడం పూర్తికాకుండానే, తరువాత పూట తినడానికి కావలసినవి పురమాయిస్తుంటారు. అలా ఎన్ని పూటలు తిన్నా, ఎన్ని రోజులు తిన్నా, ఎన్ని సంవత్సరాలు తిన్నా తృప్తి తీరదు. తిండి మీద మమకారం పోదు. ఇంకా ఇంకా అంటూనే వుంటారు.

జీవితమంటే అనుభవించటానికే కదా? తినని వాడు ఎందుకు సంపాదించు కోవడం? తినని వాడి బ్రతుకు బ్రతుకే కాదు. ఎన్ని చదువులు చదివినా, ఎన్ని విద్యలు నేర్చినా, ఎన్ని రకాలుగా కష్టపడి సంపాదించినా తిండికోసమే కదా? అంటారు. అందుకే పెద్దలు "కోటి విద్యలు కూటి కోసమే" అన్నారు.

గమనిస్తే ఎన్నో రకాల విద్యలు, వృత్తులు, ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేసే వారు వున్నారు. వాటన్నిటి ద్వారా సంపాదించి, ఆ డబ్బుతో రకరకాల రుచులు ఆస్వాదించి అనుభవించడానికే అనుకుంటారు. ఆ రుచి మీద మమకారంతో ఆఖరికి సాటి జీవులను కూడా నిర్దాక్షిణ్యంగా, క్రూరంగా చంపి వాటి మాంసాన్ని కూడా తింటున్నారు. అలాంటి తిండి కోసం ఘోరమైన పాపాలు కూడా చేస్తున్నారు. ఇదంతా కేవలం తిండి మీద మమకారం వల్లనే కదా?

అలా తిండి మీద మమకారంతో చేయ కూడని పనులు చేస్తూ, పాపాలు చేస్తూ చివరకు ఆ పాప ఫలితం వల్ల రోగాల రూపంలో ఎంతో దుఃఖాన్ని పొందు తున్నారు. అయినా తిండి మీద మమ కారం వదలడం లేదు. ఇంకా గమనిస్తే జన్మంతా తిన్నా, తిండి మీద మమకారం వదలట్లేదు. అసలు ఈ జన్మలోనే కాదు. ఎన్నో జన్మల నుండి అలా తింటూనే వున్నారు. మరి ఎన్ని జన్మలు తింటే తిండి మీద మమకారం పోతుంది? ఒక రకంగా చూస్తే తిండి కోసమే అంతా బ్రతుకు తున్నారు.

కానీ ఆలోచించండి మానవునకు తిండి ఒకటే సరిపోతుందా? జీవితంలో కావలసింది తిండి సుఖమేనా? ఇంకేమీ అవసరం లేదా? కాని ఎంత తింటున్నా,

తినడానికి ఎంత అవకాశమున్నా మానవునకు కావలసినవి ఇంకా ఎన్నో వున్నాయి. తిండి కంటే ముఖ్యం మానవునకు దుఃఖం లేని జీవితం కావాలి. జీవితంలో దుఃఖముంటే ఎలా తినగలడు? తినే మాధుర్యాన్ని ఎలా అనుభవించగలడు?

ఎందుచేతనంటే అనారోగ్యంతో బాధపడే వాడు ఏమి తినగలడు? అశాంతిలో వున్న వాడికి తిండి మీద దృష్టి ఏమి వుంటుంది? సమస్యలతో బాధపడే వాడి దృష్టి తిండి మీద ఎలా వుంటుంది? కష్టాలలో వున్నవాడు తిండి గురించి ఏమి ఆలోచిస్తాడు? బాధలు అనుభవించేవాడు తిండి మాధుర్యాన్ని ఏమి అనుభవించగలడు? అందుచేత దుఃఖం వుంటే తినే సుఖాన్ని పొందలేరు కదా? అందుచేత "తినటం కోసమే జీవితమను కోకూడదు". 'తిండి సుఖం కంటే' 'దుఃఖ నివారణ' ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి. 'దుఃఖం' వుంటే మానవుడు తట్టుకోలేడు, జీవించలేడు, చనిపోవాల నుకుంటాడు. ఆత్మహత్యలు చేసుకునే వారు కూడా వున్నారు. అంటే తిండి తోటే మానవుడు ఆనందంగా జీవించలేడని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే జీసస్ **"Man does not live by Bread alone"** అని అన్నారు. అంటే ఒక్క రొట్టె తోటే మానవుడు జీవించలేడు. కారణం మానవునకు 'ఆరోగ్యం కావాలి'! 'శాంతి కావాలి'! 'ఆనందం కావాలి'! 'నిర్భయంగా జీవించాలి'! ఇంకా మంచి గుణాలు కావాలి! మంచి అలవాట్లు కావాలి! మంచి ప్రవర్తన కావాలి! మంచి మాటలు మాట్లాడగలగాలి! అజ్ఞానం తొలగించుకోవాలి! జ్ఞానవంతుడు కావాలి! దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించుకోవాలి! మానవ జన్మ దేనికో అర్థం చేసుకోవాలి! జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి! ఇవన్నీ వుంటేనే జీవిత పరమార్థాన్ని సాధించగలరు. అందుకే జీసస్ 'రొట్టెతోనే మానవుడు జీవించలేడు' అన్నారు.

అంటే "తిండి అన్నది జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే. అంతే కాని తిండే జీవితం కాదు". జీవితానికి తిండి ఒక్కటే సరిపోదు కాబట్టి 'తినడం కోసం జీవించ కూడదు'. 'మానవుడు సాధించవలసినవి ఎన్నో వున్నాయి కాబట్టి' జీవించటానికి తినాలి'. 'అలా జీవిస్తూ సాధించవలసినవి సాధించాలి.

మరి సాధించవలసినవి సాధించాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. అంటే ఏది తింటే ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగమో! అదే తినాలి. సాధనలో శక్తి సంపాదించాలి. అందుచేత 'తినడం కోసం జీవితం కాదు' అని తెలుసుకోవాలి! జీవిత పరమార్థాన్ని తెలుసుకోవాలి!

అనుభవించడం కోసమేనా జీవితం?

జీవితమంటే అనుభవించటానికేనని భావిస్తాం. ఇంచుమించు అందరి అభిప్రాయం ఇలాగే వుంటుంది. కొంతమంది అంటూంటారు కూడా. అనుభవించకపోతే జీవితం దేనికి? అన్నీ అనుభవించిన వాడే అదృష్టవంతుడు! అని అంటారు కూడా.

అందుచేత ఎంతమందిని చూసినా జీవితంలో సుఖ పడటానికి, అన్ని రకాలుగా అనుభవించటానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు'. వాటి కోసమే ప్రయత్నిస్తారు. తాపత్రయ పడుతూ వుంటారు. అలా ఎవరి శక్తి మేరకు వాళ్ళు సుఖించాలని, భోగించాలని ప్రయత్నిస్తూంటారు.

అలా మానవులకు ఇవ్వబడిన ఇంద్రియాలతో సృష్టిలో ఉన్న సంపదల్ని, అందాల్ని అవకాశం మేర తనివితీరా అనుభవించటానికే ప్రయత్నిస్తుంటారు. అదే జీవితం అనుకుంటారు. అలా జీవితమంతా ఇష్టమైనవి భుజించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఓపిక ఉన్నంత వరకు శారీరక వాంఛలు తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇంకా అందమైన దృశ్యాలు తిలకించటానికి, మధురమైన సంగీతం, ధ్వనులు వినటానికి ఉన్న అవకాశాన్ని పూర్తిగా వినియోగించుకుంటారు. సువాసనలు గ్రహించటానికి, శరీరాన్ని వీలైనంత సుఖ పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అలా జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తున్నారు! వినియోగిస్తున్నారు! గడిపేస్తున్నారు! అంతకన్నా ఏమీ ఆలోచించడం లేదు. జీవితమంటే అనుభవించడం కోసమనే అందరి భావన. మరి నిజంగా జీవితం అనుభవించడం కోసమేనా? అంతకు మించి ఆలోచించవలసింది ఏమీ లేదా? అలా జీవితమంతా అందినవి, అందుబాటులో ఉన్నవి అనుభవిస్తే సరిపోతుందా? తృప్తి కలుగుతుందా? ఎంత అనుభవించినా! ఎన్ని అనుభవించినా! ఇంకా, ఇంకా అంటూనే వుంటారు. కానీ చాలు అని ఎవరి నోటి వెంట రాదు.

ఆలోచిస్తే అసలు ఈ అనుభవించటానికి అంతం ఎక్కడ? పైగా అనుభవించటం కోసం, సుఖాల కోసం చెయ్యకూడని పనులు, పాపాలు చేస్తున్నారు. ఆ పనుల వల్ల, పాపాల వల్ల అనుభవించడం మాట అటుంచి ఎప్పుడూ దుఃఖంలోనే జీవిస్తున్నారు. అశాంతితో జీవిస్తున్నారు. రోగాలతో బాధపడుతున్నారు. సమస్యలతో

సతమతమవుతున్నారు. చివరకు సుఖం అంటే ఏమిటో మరచిపోతున్నారు. అలా అనుభవించడమంటే ఏమిటో తెలియని స్థితిలో ఎంతో మంది వున్నారు.

అందరూ అనుభవించాలనుకుంటారు కానీ అనుభవించటానికి అంతం ఏమైనా వుందా? ఎప్పటికి తృప్తి కలుగుతుంది? ఎన్ని జన్మలకు కలుగుతుంది? మరి జీవిత లక్ష్యం అదేనా? అంతకన్నా మనం ఆలోచించ లేకపోతున్నాం. కానీ ఆలోచించవలసింది వుంది. మనం జీవితంలో అనుభవించాలి! కానీ జీవిత లక్ష్యం మాత్రం అది కాదు. జీవితంలో అనుభవిస్తూ, జీవిత లక్ష్యాన్ని కూడా సాధించటానికి ప్రయత్నించాలి. అలాంటి వారే జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న వారవుతారు.

ఉపనిషత్తులలోని ఒక కథ చూద్దాం. పూర్వకాలం 'యయాతి' అనే చక్రవర్తి ఉండేవాడు. చక్రవర్తికి లోటేమిటి? సకల భోగాలతో తులతూగేవాడు. సకల భోగాలు అనుభవించాడు. ఆయన ఏది కోరు కుంటే అది అనుభవించాడు. అప్సరసలలాంటి స్త్రీలను అనుభవించాడు. వారితో సర్వభోగాలు అనుభవించాడు. కొన్నాళ్ళకు ఆయనకు వార్థక్యం వచ్చింది. శక్తి సన్నగిల్లింది. ఆయనకు అన్నీ వున్నాయి. కోరికా వుంది, కానీ అనుభవించటానికి శక్తిలేదు. ఆయన చాలా దుఃఖించాడు.

జీవితమంతా అనుభవించినా ఆయనకు తృప్తి తీరలేదు. భోగాలు అనుభవించాలని వున్నా శక్తి లేదు. దానితో ఆయన తన గురువైన శుక్రాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళాడు. తన బాధ ఇబ్బంది చెప్పుకున్నాడు. "నాకు ఇంకా అనుభవించాలని వుంది. కానీ శక్తి లేదు; తమరు తమ తపశ్శక్తి చేత తిరిగి నాకు యవ్వనం ప్రసాదించండి" అని వేడుకున్నాడు.

అప్పుడు శుక్రాచార్యుల వారు అలా యవ్వనం ప్రసాదించే శక్తి నాకు లేదు. యవ్వనం కోల్పోయిన వారికి తిరిగి యవ్వనం ప్రసాదించడం అసాధ్యం, కానీ ఒక మార్గం వుంది. ఎవరైనా తన యవ్వనాన్ని నీకు ఇచ్చి నీ వార్థక్యాన్ని తీసుకుంటే మాత్రం అది సాధ్యం. ఆ సహాయం మాత్రం చెయ్యగలను అన్నారు.

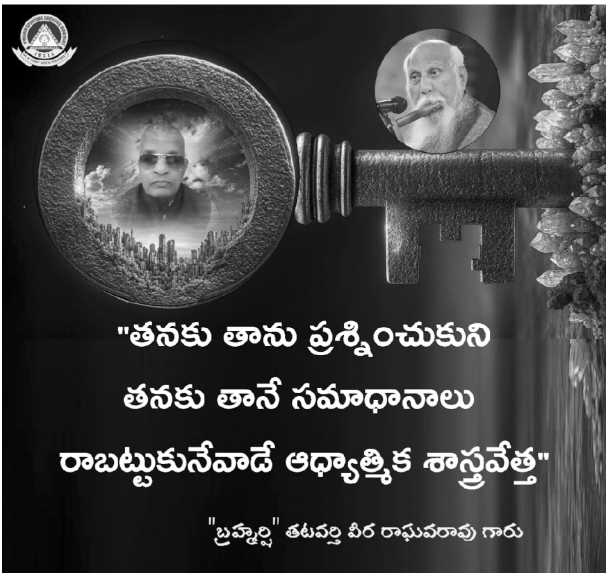
అప్పుడు యయాతి మహారాజు తన కొడుకులకు ఈ విషయం చెప్పగా, ఆఖరి కొడుకు దానికి అంగీకరించాడు. శుక్రాచార్యుని శక్తి చేత తిరిగి యవ్వనం పొంది మరల జీవిత కాలం అనుభవించాడు. అయినా సరే ఆయనకు తృప్తి తీరలేదు. మరల వార్థక్యం వచ్చింది. అప్పుడు ఆయన అనుకున్నాడు. ఈ ఇంద్రియ

సుఖాలు, శారీరక వాంఛలకు, భోగాలకు అంతం లేదు. ఎంత అనుభవించినా ఇంకా,ఇంకా అనుభవించాలనే వుంటుంది. అసలు జీవిత లక్ష్యం ఇది కాదు. ఇవన్నీ తాత్కాలికం, అశాశ్వతం అని అర్ధంచేసుకున్నాడు.

మానవుడు శాశ్వతమైన పరమాత్మను పొందితే తప్ప తృప్తి వుండదు. జీవితానికి పరమార్థం అదేనని తెలుసుకుని దానికి కావలసిన సాధన మొదలు పెట్టాడు.

ఆలోచిస్తే ఎవరి పరిస్థితైనా ఇంతే. అందుచేత మనం కూడా అనుభవించటం ఒక్కటే జీవితమని భావించకుండా జీవిత లక్ష్యమైన పరమపదాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. శాశ్వత ఆనందం పొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

దానికి ఒక్కటే మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు బోధిస్తున్న "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యడమే. ధ్యాన సాధన చెయ్యడం ద్వారా శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. అందుచేత అశాశ్వతమైన వాటి వల్ల ఎన్ని జన్మల్లో ఎన్ని అనుభవించినా తృప్తి తీరదని తెలుసుకోవాలి. "అనుభవించడం కోసమే జీవితం అని భావించకూడదు". దాని కోసమే జీవితాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకూడదు. అవకాశం ఉంటే అనుభవించాలి. లేకపోతే లేదని చింతించ కూడదు. ఉన్నదానితో తృప్తి చెంది ధ్యానం చెయ్యాలి. జీవిత పరమార్థాన్ని సాధించాలి.



సుఖమే ప్రధానమా?

ఎవరిని చూసినా జీవితంలో సుఖ పడాలనుకుంటారు. సుఖపడకపోతే జీవితం ఎందుకు? అది జీవితమే కాదంటారు. అందుచేత అంతా సుఖపడటానికే ప్రయత్నిస్తూ, జీవితాన్నంతా సుఖాలు సమకూర్చుకోవడానికే వెచ్చిస్తారు.

ఇంకా ఏ రకంగా సుఖపడాలి. ఎన్ని రకాలుగా సుఖాలు పొందగలమని ఆలోచిస్తారు. సుఖపడటం కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు.

సుఖపడాలన్నా, సుఖాలు సమకూర్చుకోవాలన్నా ముఖ్యంగా డబ్బు కావాలి. కాబట్టి ప్రతీ ఒక్కరు డబ్బు సంపాదనకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. డబ్బు వుంటే అన్ని సుఖాలు పొందవచ్చనుకుంటారు.

ఒక రకంగా చూస్తే సుఖ పడటం కోసం జీవితమంతా కష్టపడి డబ్బు సంపాదిస్తుంటారు. సంపాదించడం కోసం సుఖాల్ని కూడా వదులుకుంటారు. సుఖం కంటే సంపాదనకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ సుఖపడాలనే ఆశయాన్ని కూడా మరచిపోతారు.

అలా సుఖాలకోసం కష్టపడి డబ్బు సంపాదించి పెద్ద పెద్ద భవంతులు కడతారు. విలాసవంతమైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. అలంకారాలు చేస్తారు. సుందరంగా తయారు చేస్తారు. ఎసిలు, టివిలు రకరకాల వినోద భరితమైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. ఖరీదైన దుస్తులు, వస్తువులు అలంకరించు కుంటారు. కార్లు, విశ్రాంతికి లాన్‌లు, గార్డెన్‌లు, ఏర్పాటు చేసుకుంటారు.

తినటానికి ప్రతీపూట మధురమైన వంటకాలు తయారు చేసుకుంటారు. తాము కష్టపడకుండా వుండేందుకు పనివారిని కూడా ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. అలా ఎవరిని చూసినా, ఎక్కడ చూసినా ఉన్నంతలో సుఖ పడాలనే ప్రయత్నిస్తారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ స్థితి ఇలా వుంది.

ఆలోచిస్తే మానవులు ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకున్నా, దుఃఖాన్ని మాత్రం నివారించుకోలేకపోతున్నారు. అంటే అనారోగ్యం, అశాంతి, సమస్యలు, ఇబ్బందులు, కుటుంబ గొడవలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వృద్ధాప్యం లాంటి వాటితో దుఃఖ పడుతున్నారు.

అనుభవించలేని సుఖాలు ఎన్ని వున్నా వ్యర్థమని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత సుఖాలు అనుభవించాలంటే జీవితంలో దుఃఖం లేకుండా వుండాలి.

దుఃఖం లేనివాడే సుఖం అనుభవించగలడు. దుఃఖం వుంటే కొండంత సుఖాలు వున్నా వ్యర్థమే. గమనిస్తే ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకున్నా దుఃఖం నివారణ కావట్లేదు. ఆనందం వుండటం లేదు. దీనికి ముఖ్య కారణం మానవుడు, దుఃఖం నివారించు కోవటానికి ప్రయత్నించక పోవడం. అంటే అసలు దుఃఖం ఎందుకు కలుగుతుంది? దానికి కారణమేమిటి? జీవితంలో దుఃఖం లేకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? అని ఆలోచించక పోవడమే! కానీ దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకుని సరిచేసుకుంటే దుఃఖం నివారించుకోవచ్చు.

మానవుడు కోరుకోవలసింది "సుఖకరమైన జీవితం కాదు, దుఃఖం లేని జీవితం." ఎందుచేతనంటే పెద్ద మేడ వుందనకుందాం. ఎన్నో సౌకర్యాలు కూడా వున్నాయనకుందాం. ఆ కుటుంబంలో భర్త కానీ భార్య కానీ పిల్లలు కానీ చనిపోతే ఆ సుఖాలు ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయా? ఆ దుఃఖంలో సుఖాలు అనుభవించగలరా? అన్నీ వుంటాయి ఏక్సిడెంట్ అవుతుంది. ఆ సుఖాలు ఏమి చేయగలవు? అలాగే దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతుంటే తినడానికి వున్నా తినలేరు. సుఖాలు వున్నా అనుభవించలేరు. ఇంకా ఎంత విలాసవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నా కుటుంబంలో కలతలు, గొడవలు, ద్వేషాలు, వుంటే సుఖాలవల్ల ప్రయోజనమేమిటి? గమనిస్తే "సుఖాలు వున్నా దుఃఖం వున్న జీవితం జీవితమే కాదు".

అందుచేత సుఖం కంటే దుఃఖ నివారణకే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. డబ్బు సంపాదన కంటే దుఃఖం లేని జీవితానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. రోజులో కొంత సమయం దుఃఖ నివారణకు కేటాయించాలి.

మానవులు ఎంతసేపూ డబ్బు సంపాదించ డానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. అంటే అటువంటి చదువే చదివారు, అలాంటి విద్యలే నేర్చుకున్నారు. సంపాదనకే సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివిని, జీవితాన్ని వెచ్చిస్తున్నారు. కానీ దానితో పాటు దుఃఖ నివారణకు కూడా కొంత సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివిని వినియోగిస్తే దుఃఖం నివారించుకుని ఉన్న కొద్దిపాటి సుఖాలనైనా అనుభవించగలరు.

ఎందుచేతనంటే "కొండంత సుఖాలు వున్నా దుఃఖం వుంటే అనుభవించ లేము". కానీ "దుఃఖం లేకపోతే కొద్దిపాటి సుఖాలు వున్నా అనుభవించగలం".

ముఖ్యంగా ప్రాపంచిక విద్యలు, ధన సంపాదనకు సుఖాలు సమకూర్చు కోవటానికి ఉపకరిస్తాయి. కానీ ఆధ్యాత్మిక విద్య "దుఃఖాన్ని నివారిస్తుంది. బ్రహ్మర్షి పత్రిగారు దుఃఖాన్ని తాత్కాలికంగానే కాదు, శాశ్వతంగా నివారించుకునే విద్యను బోధిస్తున్నారు. ఆ మార్గమే "ధ్యానం". ధ్యానం చేస్తే దుఃఖాన్ని నివారించుకుంటాం. సుఖాలు అనుభవించగలం.

“ఎటువంటి జీవితం సుఖాన్నిస్తుంది?”

ఎవరిని చూసినా జీవితమంటే సుఖ పడటానికే అనుకుంటారు. సుఖపడని జీవితం ఎందుకనుకుంటారు. ఇంకా బ్రతికినంతకాలం సుఖంగా బ్రతకాలను కుంటారు. అలా వారి ‘జీవిత లక్ష్యం’ సుఖపడటం అన్నట్టుగానే వుంటుంది.

గమనిస్తే లక్ష్యం సుఖపడటం కాబట్టి, దానికి డబ్బు అవసరం కాబట్టి, డబ్బు సంపాదన కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అంటే ఏ రకంగానైనా సంపాదించాలి. బాగా సంపాదించాలి. సుఖపడాలి. ఇదే లక్ష్యం. అందుచేత ఇంకొకటి ఆలోచించరు. సంపాదించటానికి తేలికైన మార్గాలు వెతుకుతారు. అక్రమమైనా సరే, అధర్మమైనా సరే ఆలోచించరు. డబ్బు సంపాదించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటారు. పాపాలు చెయ్యటానికైనా వెనుకాడరు. చేస్తున్నారు కూడా!

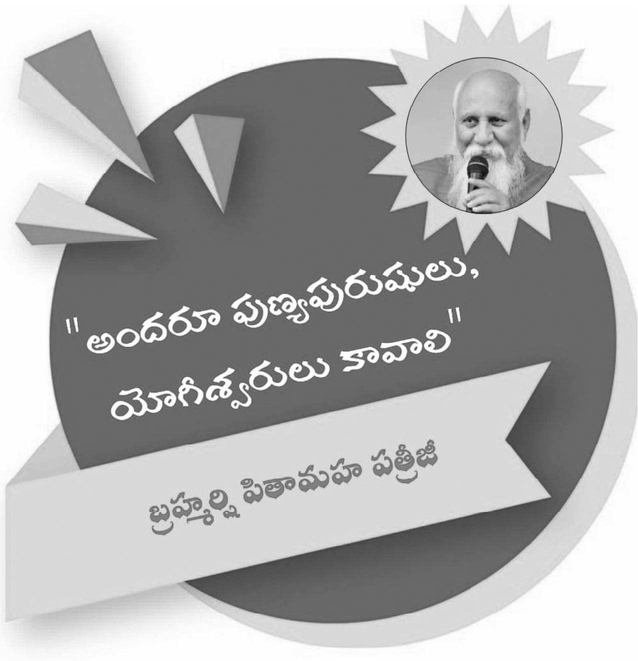
అలా అధర్మంగా పాపాలు చేస్తూ, డబ్బు సంపాదిస్తారు. ఆ డబ్బుతో పెద్ద పెద్ద బంగళాలు, సుఖాలు సమకూర్చుకుంటారు. కానీ సంపాదన కోసం చేసిన పాపాలు వల్ల రోగాల పాలవుతారు. సమస్యలు ఎదురవు తాయి. కష్టాలు వస్తాయి. చివరకు జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. దుఃఖం వల్ల ఎన్ని సుఖాలు వున్నా అవి అనుభవించలేరు. సమకూర్చుకున్న సుఖాలు వ్యర్థమవుతాయి.

సుఖం, సుఖం అంటారు కానీ, అసలు సుఖమంటే ఏమిటి? ఎటువంటి సుఖం కోరుకోవాలి? ఒక్క సుఖాలు కోసం ప్రయత్నిస్తే సరిపోతుందా? అని ఆలోచించరు. అసలు సుఖపడాలంటే ఏమి చెయ్యాలి? ఎలా జీవించాలి? “ఎటువంటి జీవితం సుఖాన్నిస్తుంది?”మన ఇష్టం వచ్చినట్టు జీవిస్తే సుఖాలు లభిస్తాయా? అని ఆలోచించరు. అందుచేత సుఖపడాలనుకునేవారు జీవితం గురించి ఆలోచించాలి. బాగా ఆలోచించాలి.

ముఖ్యంగా దుఃఖం లేకపోతేనే ఎవరైనా సుఖపడగలరని బాగా తెలుసు కోవాలి. అందుచేత “దుఃఖం లేని సుఖం కోరుకోవాలి”. సుఖపడటానికి చేసే ప్రయత్నం వల్ల దుఃఖం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే ఎలా జీవించాలో తెలుసు కోవాలి? ఎలా సంపాదించాలో తెలుసుకోవాలి? ఎలాంటి కర్మలు చెయ్యాలో తెలుసు కోవాలి. లేకపోతే సుఖాలు వుంటాయి. కానీ దానికి తోడు దుఃఖం కూడా వుంటుంది.

ఎవరైనా సరే 'దుఃఖాన్ని తెచ్చే సుఖం కోరుకోకూడదు'. 'దుఃఖం లేని సుఖాన్ని కోరుకోవాలి'. అంటే ముఖ్యంగా జీవితంలో దుఃఖం రాకుండా చూసుకోవాలి. ఇంకా శాశ్వత సుఖం కోసం ప్రయత్నించాలి. తాత్కాలిక సుఖంలో తప్పక దుఃఖం ఉంటుంది. ప్రతీ ఒక్కరూ ఇక్కడే బాగా ఆలోచించాలి. ఎన్ని తెలివితేటలున్నా ఇక్కడే ఆలోచించలేకపోతున్నారు. తమ మేధస్సునంతా ఇక్కడే వినియోగించాలి. అంతే కాని తెలివి లేని వారిలా ప్రవర్తించకూడదు. 'సుఖం మీదే దృష్టి పెట్టకూడదు. దుఃఖం గురించి కూడా ఆలోచించాలి".

మరి దుఃఖం లేని సుఖం కావాలంటే, శాశ్వత సుఖం కావాలంటే శాశ్వతంగా దుఃఖ నివారణా మార్గం వెతకాలి. ఆ మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ఈ ధ్యానం విశేషంగా చెయ్యడం ద్వారా దుఃఖాన్ని కలిగించే కర్మలన్నీ దగ్ధం చేసుకుంటాం. సరైన జీవన విధానం అలవడుతుంది. కొత్తగా 'పాప కర్మలు' చెయ్యం. దానితో ఇహంలో దుఃఖం తొలగడమే కాదు, పరంలో కూడా శాశ్వత సుఖం పొందగలుగుతాం. అందుచేత 'దుఃఖంలేని జీవితమే సుఖాన్నిస్తుందని' తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం విశేషంగా చెయ్యాలి.



కాపాడుకోవడం కోసమేనా జీవితం?

ప్రతి ఒక్కరూ పుట్టినప్పటి నుండి చనిపోయే వరకు తమవి, తమకున్నవి కాపాడు కోవటానికే ప్రయత్నిస్తున్నారు. జీవితాన్ని కాపాడు కోవటానికే వినియోగిస్తున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ నేను, నాది అని భావిస్తూ జీవిస్తున్నారు. అందుచేత తనను, తనవి, కాపాడుకోవటానికే జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తున్నారు. గమనించినట్లయితే మానవుడు ఎన్నో సంపా దించుకుంటున్నాడు. సమకూర్చుకుంటున్నాడు. అలా ఇల్లు, ఇంటికి అలంకారాలు, ఇంట్లోకి వస్తువులు, అలాగే ఆస్తులు, సంపదలు, భూములు, ఫ్యాక్టరీలు ఇలా ఎన్నో సంపాదిస్తున్నాడు. మరి సంపాదించాక అవి తనవి కాబట్టి అవి తన నుంచి పోకుండా తన శక్తి, తెలివి అంతా వాటిని కాపాడుకోవటానికి వినియోగిస్తున్నాడు.

అలాగే సంసారంలో భార్యను సంపాదించు కుంటున్నాడు. తద్వారా పిల్లలు, బంధువులు సంపాదించుకుంటున్నాడు. మరి వారిని కూడా కాపాడుకోవాలి కాబట్టి వారిని కూడా కాపాడు కోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. భార్య శీలం కాపాడుకోవాలి కాబట్టి, ఒంటరిగా ఎక్కడకూ పంపడు. తన కూడా తీసుకు వెళతాడు. లేకపోతే ఇతరుల సహాయంతో పంపుతాడు. అలాగే పిల్లలను కూడా చిన్న నాటి నుండి, వారు ఎదిగే వరకు అన్ని సందర్భాలలో కాపాడుకుంటూనే వుంటాడు. స్కూలుకు పంపడం దగ్గర నుండి ఇతర పట్టణాల్లో చదివించే, చదువు పూర్తి అయ్యే వరకు వారిని కాపాడుకోవటానికి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాడు.

అలాగే వారి వివాహం చెయ్యడం దగ్గర నుండి, తన శక్తి వున్నంత వరకు వారి ఆనందాన్ని కాపాడటం కోసం, ఎన్నో త్యాగాలు చేస్తాడు, కష్ట పడుతుంటాడు. అలా వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం! వారి సమస్యల నుండి కాపాడటం! వారి ఇబ్బందుల నుండి కాపాడటం! ఇలాంటి వాటి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తుంటాడు.

తన వారినే కాదు, తన ఆరోగ్యాన్ని, తన యవ్వనాన్ని, తన అందాన్ని కాపాడుకోవటానికి కూడా ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాడు. వాకింగులు, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ప్రకృతి ఆహార నియమాలు, ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజులు, ఆటలు

ఆడటం లాంటివన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటం క్రిందకే వస్తాయి. అలాగే జుట్టుకు రంగు వేసుకోవడం, క్రాఫింగులు, కేశాలంకారాలు చేసుకోవడం, గోళ్ళకు రంగు వేసుకోవడం, మేచింగు డ్రస్‌లు వేసుకోవడం, పౌడర్లు, స్నోలు వాడటం అన్నీ అందాన్ని కాపాడుకోవటం క్రిందకే వస్తాయి. అలాగే మంచి ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ వ్యాయామాలు చెయ్యడం, తన యవ్వనాన్ని కాపాడుకోవడం క్రిందకే వస్తాయి. గమనిస్తే జీవితంలో ఎక్కువ భాగం వీటికే కేటాయిస్తారు. తమ ధనం, తెలివి, వీటికే ఎక్కువ వినియోగిస్తారు.

ప్రయాణంలో సామాన్లు కాపాడు కోవటం, జేబులో వున్న డబ్బు, పర్సులు కాపాడు కోవటం, ఇంకా తమ వస్తువులు, నగలు కాపాడు కోవటం మీదే దృష్టి వుంచడం మనం గమనిస్తున్నాం.

ఇలా చూస్తే మానవుడు జీవితంలో సంపాదించుకోవడం, సంపాదించినవి కాపాడుకోవడం ఇదే జీవితంలా కనిపిస్తుంది. మానవుడు భూమి మీదకు వచ్చినపుడు వేటితో రాలేదు. ఖాళీగానే వచ్చాడు. కానీ వచ్చిన తరువాత ఎన్ని వీలయితే అన్ని, ఎంత వీలయితే అంత సంపాదించుకోవటానికి, తిరిగి వాటిని కాపాడుకోవటానికి మాత్రమే జీవితాన్ని వినియోగిస్తున్నాడు.

అలా అన్నిటిని కాపాడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నా! గమనిస్తే తాను సంపా దించుకున్న వేటినీ కాపాడుకోలేడని తెలుస్తుంది. చివరకు అన్నిటిని కోల్పోవలసి వస్తుంది. తన యవ్వనం, అందం, భార్య, పిల్లలు, ఉద్యోగం, పదవులు, సంపదలు అలా అన్నిటిని కోల్పోతున్నాడు. వేటినీ కాపాడుకోలేక పోతున్నాడు. చివరకు తానే వుండటం లేదు. సంపాదించుకున్నవన్నీ, కాపాడుకున్నవన్నీ వదిలి తాను ఎలా వచ్చాడో అలాగే ఉత్తచేతులతో వెళ్ళిపోతున్నాడు.

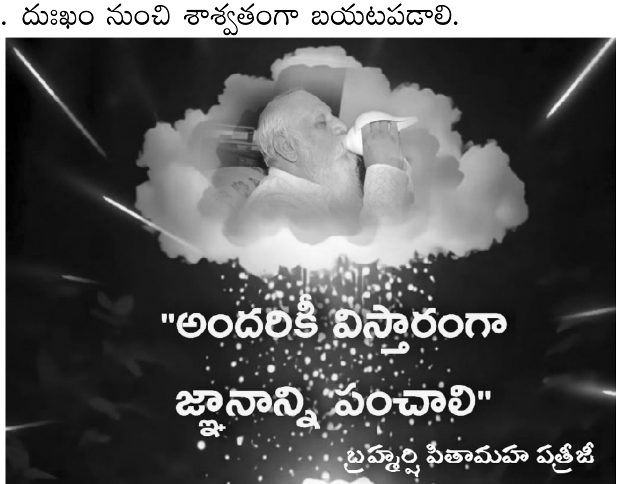
మరి అలా ఉత్త చేతులతో వెళ్ళటానికి జీవితంలో ఇంత ఆరాటం ఎందుకు? అన్నీ సంపాదించాలనే తపన ఎందుకు? వాటి మీద మమకారం ఎందుకు? వాటిని కాపాడుకోవాలనే తాపత్రయం ఎందుకు? జీవితాన్ని వాటి కోసం వ్యర్థం చెయ్యడం ఎందుకు? మానవుడు తన తెలివిని, శక్తిని, జీవితాన్ని ఇలా వ్యర్థం చేస్తున్నాడు. కానీ అసలు తాను భూమి మీదకు ఎందుకు వచ్చాడు? జీవితం ఎందుకని ఆలోచించడం లేదు.

కానీ మానవుడు "జీవితం తీసుకున్నది జీవితం లేకుండా చేసుకోవటానికి" అంటే. " జన్మించింది జన్మలేకుండా చేసుకోడానికి" అంతే కాని, సంపాదించుకుని, కాపాడుకుని, వదలి వెళట్బటానికి కాదు. ఈ సత్యం తెలుసుకున్నవారు జీవితాన్నంతా పోయే వాటిని కాపాడుకోవటానికి వృధా చెయ్యరు. జన్మ లేకుండా చేసుకుని దుఃఖాన్నించి శాశ్వతంగా బయటపడతారు. అందుచేత జన్మ లేకుండా వుండే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

దాని మార్గమే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు బోధించే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. ఈ 'ధ్యానం' విశేషంగా చేస్తే ఎవరికైనా తాను ఎవరు? ఎందుకోసం భూమి మీదకు వచ్చాడు? అన్న జ్ఞానం కలిగి చివరకు జన్మ లేని మోక్షాన్ని పొందుతారు. అందుచేత అందరూ ధ్యానం చెయ్యాలి.

ఎంత ఎక్కువ సంపాదిస్తే అంత ఎక్కువ కాపాడుకోవలసి వస్తుందని జీవితంలో తన శక్తి, యుక్తులు వాటికే ఖర్చుపెట్టవలసి వస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

"Less Luggage more comfort" అన్నారు కదా! అలాగే తక్కువ లగేజీతో ప్రయాణించేవాడు సుఖంగా, ప్రయాణం చేస్తాడు. అలాగే తక్కువ వున్నవాడు జీవిత ప్రయాణం సుఖంగా, ఆనందంగా చెయ్యగలడు. కాపాడు కోవలసిన అవసరం వుండదు. ఆ సమయంలో సాధించవలసింది సాధిస్తాడు. అందుచేత లగేజి పెంచి వాటిని కాపాడుకుంటూ కూర్చోవడం కాదు. ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. జన్మ లేకుండా చేసుకోవాలి. దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడాలి.



"సుఖవంతమైన ప్రయాణం!"

మనం ప్రయాణం చేసేటపుడు, ప్రయాణం సుఖంగా వుండాలనే భావిస్తాం. అలా బస్సులో ప్రయాణించేటపుడు అందరికంటే ముందుగా బస్సు ఎక్కినపుడు సుఖంగా ఉండే సీటు కోసం చూస్తాం.

అంటే ఫ్రంట్ సీటు వుంటే కుదుపు వుండదు కాబట్టి, ఫ్రంట్ సీటు చూసుకుంటాం. కిటికీ దగ్గర కూర్చుంటాం. అన్నీ చూస్తూ ఆనందించవచ్చుని. అలాగే ఎండ లేకుండా నీడగా వుండేటట్టు చూసుకుంటాం. గాలి తగిలేటట్టు చూసుకుంటాం, మెత్తటి సీటు చూసుకుంటాం.

అలా అన్ని రకాలుగా చూసుకుని కూర్చుని ప్రయాణిస్తేనే ఆ ప్రయాణం సుఖంగా వుంటుంది. ఆ ప్రయాణంలో ఆనందం పొందుతాం. అలాగే జీవిత ప్రయాణంలో కూడా అన్ని రకాలుగా చూసుకుని జీవిస్తేనే ఆ జీవిత ప్రయాణం కూడా సుఖంగా, ఆనందంగా వుంటుంది.

కానీ జీవితంలో మనం కొన్నే చూసుకుంటున్నాం. కొన్నిటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం. అందుకే మన జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. అందుచేత మన జీవిత ప్రయాణం కూడా సుఖంగా ఆనందంగా సాగాలంటే, అన్ని రకాలుగా చూసుకోవాలి.

మన జీవితంలో, డబ్బు సంపాదించి సుఖాలు సమకూర్చు కోవటానికి, వ్యాయామాలు చేసి శారీరక ఆరోగ్యం కాపాడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. అంతవరకే చూసుకుంటున్నాం. కానీ ఇంకా చూసుకోవలసినవి చాలా వున్నాయని తెలుసుకోవడం లేదు. కానీ జీవితంలో మనస్సుకు శాంతి కావాలి, ఆనందం కావాలి, నిర్భయంగా జీవించాలి, తృప్తిగా ఉండాలి, వేటి మీద మమకారం ఉండకూడదు. ఇలాంటివన్నీ కూడా జీవితంలో ముఖ్యమే.

ఇంకా మంచి గుణాలు వుండాలి, అంటే కోపం వుండకూడదు. స్వార్థం వుండకూడదు. ఆవేశం వుండకూడదు. అత్యాశ వుండకూడదు. లోభం వుండకూడదు. అసూయ పడకూడదు. గర్వం, అహంకారం వుండకూడదు. ఇలాంటి గుణాలు సరిచేసుకుని జీవిత ప్రయాణం చెయ్యాలి. అప్పుడే జీవితం ఆనందంగా ఉంటుంది.

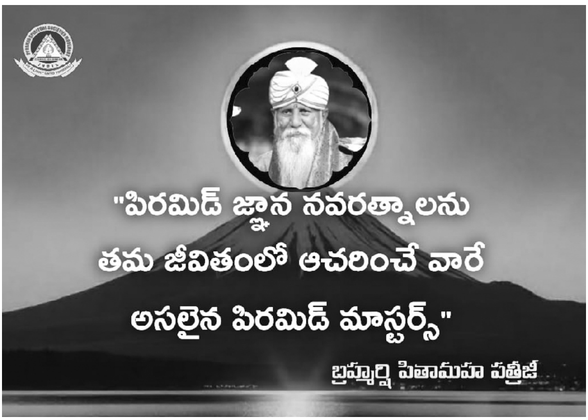
ఇంకా మన అలవాట్లు అంటే సిగరెట్, త్రాగుడు, వ్యభిచారం, జూదం, లాటరీలు, పందాలు లాంటి వాటి వల్ల కూడా జీవితం దుఃఖమవుతుంది. వీటి వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు, ఆర్థికంగా కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. సంసారంలో సుఖ శాంతులుండవు. దుఃఖం పొందుతాం. అందుచేత వీటిని కూడా అదుపు చేసుకుని, జీవిత ప్రయాణం చెయ్యాలి.

ఇంకా జీవితంలో ఏది జరిగినా మన మంచికే అని భావించగలగాలి. కష్టం వచ్చినా బాధపడకూడదు. సుఖం పొందినా, సంతోషం కలిగినా సంబర పడకూడదు. సమస్థితిలో జీవించగలగాలి. అలా వున్నపుడే జీవిత ప్రయాణం సాఫీగా, ఆనందంగా సాగుతుంది.

ఇంకా వర్తమానంలో జీవించగలగాలి. త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండాలి. జ్ఞానం పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. అపుడే జీవితం ఆనందమయమవుతుంది.

జీవిత ప్రయాణంలో ఇన్ని చూసుకోవలసి వుండగా ఏమీ చూసుకోకుండా ప్రయాణిస్తే ఆ ప్రయాణం అంటే జీవితమంతా దుఃఖమే, ఒడిదుడుకులే. అందుచేత మనం సుఖవంతమైన ప్రయాణానికి అన్నీ ఎలా చూసుకుంటామో, అలాగే జీవిత ప్రయాణంలో కూడా అన్నీ చూసుకోవాలి.

మరి ఇవన్నీ చూసుకోవాలన్నా, ఇన్ని రకాల సమస్యలు అధిగమించాలన్నా ఒక్కటే మార్గం. అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యానం చేస్తే జీవితంలో అన్ని రకాల సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటాం. దుఃఖాన్ని అధిగమిస్తాం. జీవితంలో "సుఖవంతమైన ప్రయాణం" చేయగలుగుతాం.



"ఇచ్చింది ఉపయోగించుకోవాలి!"

సహజంగా ఎవరికైనా ఎంతవున్నా, ఎన్ని వున్నా తృప్తి వుండదు. ఇంకా ఇంకా కావాలని ఆశపడతారు. తమ కంటే పై వారిని చూసి అసూయ పడతారు. ఇతరులకున్నవన్నీ పొందాలని అనుకుంటారు. అలా వాటిని సంపాదించు కోలేనపుడు, భగవంతుని ఆశ్రయిస్తారు. అవి పొందటానికి ఆయనను అనేక రకాలుగా ప్రార్థిస్తారు. భగవంతుని ప్రార్థించినా అవి పొందలేకపోతే ఆ భగవంతుని మీదే అసంతృప్తి చెందుతారు. చివరకు అది ఏ స్థాయికి చేరుతుందంటే, ఇంతకాలం ఆరాధించిన ఆ భగవంతుని మీద నమ్మకం కూడా కోల్పోతారు. చివరకు ఆ భగవంతుడినే మార్చేస్తారు. మతాలు కూడా మారుస్తారు. ప్రస్తుతం పరిస్థితి ఇలా వుంది.

అలా భగవంతుళ్ళను మారుస్తున్నారు కానీ భగవంతుడు ఇచ్చిన వాటి విలువ గుర్తించలేక పోతున్నారు. గమనిస్తే భగవంతుడు డబ్బు కంటే విలువైనవి, విలువ కట్టలేనివి ఎన్నో ఇచ్చాడని తెలుస్తుంది. వాటితో ఏవైనా, ఎంతైనా సంపాదించు కోవచ్చు. అసలు భూమి మీద కనబడే వాటి కంటే, విలువైనవి సంపాదించుకోవచ్చు.

డబ్బు కంటే విలువైనవి మనకు ఎన్నో ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిలో అన్నిటికంటే విలువైనది "సమయం", అదే కాకుండా పనిచేసే శక్తి, మాట్లాడే శక్తి, చూసే శక్తి, వినే శక్తి, ఆలోచించే శక్తి ఇలా ఎన్నో రకాల శక్తులు ఇవ్వబడ్డాయి. ఇవన్నీ విలువ కట్టలేనివి. మరి ఇన్ని ఇవ్వబడినా వీటి విలువ గుర్తించలేక, వీటిని ఉపయోగించుకోలేక ఇంకా అది ఇవ్వలేదు, ఇది ఇవ్వలేదు అని ఆక్రోశిస్తున్నాం. కానీ ఇచ్చిన వాటితో భౌతిక సంపదలు కంటే విలువైనవి సంపాదించుకోవచ్చని తెలుసుకోలేక, అవి ఏమిటో? కూడా తెలియని స్థితిలో ఉన్నాం.

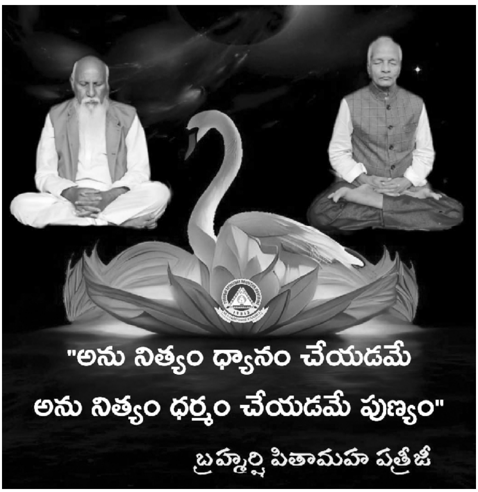
మనకు ఇవ్వబడిన వాటిని, అల్పమైన ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం, తాత్కాలికమైన భౌతిక ఆనందం కోసం వినియోగిస్తున్నాం. కానీ అన్ని లాభాల కంటే ఏది గొప్ప లాభమో, అన్ని సుఖాల కంటే ఏది గొప్ప సుఖమో, అన్ని ఆనందాల కంటే ఏది శాశ్వతానందమో తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

కానీ మనకు ఇవ్వబడిన వాటితో 'ధ్యాన సాధన' చేస్తే డబ్బుతో సంపాదించలేనివి ఎన్నో సంపాదించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం సంపాదించుకోవచ్చు. ఇంకా కోరికలు జయించవచ్చు. తృప్తి పొందవచ్చు. నిర్భయంగా జీవించవచ్చు. ఇవి లేని జన్మ వ్యర్థం. దుఃఖభూయిష్టం. ఇంకా అన్నిటికి మించి శాశ్వత దుఃఖ రాహిత్యమైన మోక్షాన్ని కూడా పొందవచ్చును. సృష్టిలో ఏ జీవి పొందలేని ఉన్నత స్థితి పొందవచ్చు.

అందుచేత భగవంతుడు ఇచ్చిన వాటి విలువ గ్రహించాలి. అల్పమైనవి, తాత్కాలికమైనవి లేవని చింతించకూడదు. ఉన్నవాటితో ఎన్నో గొప్ప కార్యాలు చెయ్యవచ్చని తెలుసుకోవాలి. గమనిస్తే ఎంతోమంది యోగులు ఇవి సాధించి చూపెట్టారు. మనం వారి మార్గంలో పయనించినట్లయితే మనం కూడా వాటన్నిటినీ సంపాదించుకోవచ్చు.

ఉన్నవాటిని చక్కగా, పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకునే మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు మనకు అందించారు. అదే 'ధ్యానం'. ధ్యానం ద్వారా సాధించలేనిది అంటూ ఏదీ లేదు. సమస్తమూ అంటే ఆఖరుకు ఆత్మరూపుడైన ఆ భగవంతుని దర్శనం కూడా పొందవచ్చు. జన్మ ధన్యం చేసుకోవచ్చు.

ఆ పరమాత్మను పొందిన వారు సమస్తమూ పొందినట్టే కదా? ఆయన కంటే విలువైనది సృష్టిలో ఏదీ లేదు కదా? అందుచేత "ఇచ్చింది ఉపయోగించు కోవాలి. లేని దాని కోసం చింతించకూడదు".



"హాయిగా జీవించాలి!"

అంతా 'హాయిగా' జీవించాలను కుంటాం. అలా జీవించడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూంటాం. హాయిగా లేని జీవితం వ్యర్థమనుకుంటాం. అందుచేత హాయిగా బ్రతకడం కోసం అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తాం. అనేక పాట్లు పడుతూంటాం.

హాయిగా వుండే జీవితం కోసం ఎన్నో సంపాదించటానికి ప్రయత్నిస్తాం. అలా మేడలు, కార్లు, ఎ.సి.లు, విలాసవంతమైన ఫర్నీచర్, కార్పెట్లు లాంటివి సమకూర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాం. అలాంటివి పొందితే హాయిగా బ్రతకొచ్చను కుంటాం. కానీ మనకు హాయి అన్నది దేనికి సంబంధించినదో తెలియదు. ఏది పొందితే హాయి లభిస్తుందో తెలియదు. తెలియక హాయి అన్నది శరీరానికి సంబంధించినదని భావిస్తూ శరీర సుఖానికి సంబంధించిన వన్నీ సంపాదించు కోవటానికి సమకూర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాం. కానీ హాయి అన్నది శరీరానిది కాదు. మనస్సుకు సంబంధించినదని గ్రహించాలి.

ఎంత విలాసవంతమైన భవంతి వున్నా, ఎన్నో విలాస వంతమైన వస్తువులు వున్నా, వసతులు వున్నా, మనస్సు వికలంగా వుంటే మనస్సు అశాంతిగా వుంటే మనం హాయిని పొందలేం. మనస్సు ఆనందంగా ఉంటేనే మనకు హాయి.

అందుచేత మనం హాయిగా ఉండాలంటే మానసిక ఆందోళన లు వుండకూడదు. మానసిక శాంతి కావాలి. మనస్సులో ఏ చెత్త వున్నా జీవితంలో హాయి వుండదు. అందుచేత హాయిగా జీవించాలంటే మన సమయాన్ని, శక్తిని, భోగవంతమైన జీవితం కోసం ప్రయత్నిస్తూ వృధా చేసుకోకూడదు. మనస్సును శాంత పరచడానికి, మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అప్పుడే మనకు జీవితంలో హాయి లభిస్తుంది.

కొంచెం గమనిస్తే మనమెంత సేపూ బాహ్య శుద్ధికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం. కానీ బాహ్య శుద్ధి కంటే అంతర్‌శుద్ధి ముఖ్యం అంటే మనశ్శుద్ధి ముఖ్యమని భావించడం లేదు. అలా మనం ప్రతీ రోజూ ఇంటిని శుభ్రం చేస్తున్నాం. శరీరాన్ని శుభ్రం చేస్తున్నాం. బట్టని శుభ్రం చేస్తున్నాం. అంతే కానీ మనస్సుని శుభ్రం చెయ్యట్లేదు. ఇంటిని ప్రతీరోజు శుభ్రం చెయ్యకపోతే ఆ ఇంటిలో ఎలా వుండలేమో మనస్సును శుభ్రం చెయ్యకపోతే, అంటే మనసులోని చెత్త ఆలోచనలు శుభ్రం చెయ్యకపోతే హాయిగా జీవించలేం. అందుచేత ప్రతీరోజు మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి.

మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలన్నా, మానసిక శాంతి కావాలన్నా, హాయిగా జీవించాలన్నా ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". అందుచేత సమయాన్ని వృధా చెయ్యకుండా రోజూ ధ్యానం చేస్తే 'హాయిగా జీవిస్తాం'.

"ఈగలాంటి జీవితం కాకూడదు!"

భగవంతుడు మంచి చెయ్యాలని అందరూ కోరుకుంటారు. కోరుకున్న వన్నీ ఇవ్వాలనుకుంటారు. ఒక్కొక్కసారి కోరిన కోరికలు నెరవేరలేదని బాధ పడుతూంటారు. భగవంతుని అనుగ్రహం కలగలేదని విచారిస్తుంటారు. కానీ భగవంతుడు చేసే ఉపకారాన్ని గ్రహించలేరు.

ఎందుచేతనంటే మన దుఃఖ నివారణకోసం, ఆనందం కోసం భగవంతుడు అనేక రకాలుగా సాయం చెయ్యటానికి ప్రయ త్నిస్తూంటాడు. కానీ మనమే ఇవేమీ గుర్తించడం లేదు. గ్రహించడంలేదు. ఆయన అంతరాత్మ రూపంలో, ఇంకా అనుకోని సంఘటనల ద్వారా, పెద్దల ప్రవచనాల ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల ద్వారా, కలల ద్వారా, ప్రకృతి ద్వారా, ప్రకృతిలోని జీవుల ద్వారా ఎన్నో సందేశాలు ఇస్తున్నాడు, కానీ మనమే వాటిని పట్టించుకోం, గమనించకుండా, సామాన్యంగా తీసుకుంటున్నాం. ఆయన సందేశాన్ని అర్థం చేసుకోలేక చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

కానీ మన ముందు జరిగే వాటిని, మన జీవితంలో జరిగే వాటిని నిశితంగా గమనిస్తే ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు. అలాగే ఒక ఈగ నుంచి కూడా ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. జీవితాన్ని ఆనంద మయం చేసుకోవచ్చు.

చిన్న సంఘటన చూద్దాం. ఒక షాపువాడు తేనె అమ్ముతుండగా, కొంత తేనె నేల మీద ఒలికింది. వెంటనే ఒక ఈగ ఆ తేనెను త్రాగటానికి తేనె మీద వాలింది. తేనెను కడుపు నిండా జుర్రుకుంది. కానీ ఇంతలో దాని రెక్కలు తేనెకు అంటుకుని ఎగరలేక కొట్టుకుని, కొట్టుకుని బాధతో చనిపోయింది. ఆ వెనకాలే ఇంకా కొన్ని ఈగలు ఆ తేనె మీద వాలి దానిలాగే చనిపోయాయి. వాటి వెనక కొన్ని ఈగలు.

ఇలా ఒక దాని వెనుక ఒకటి వచ్చి చనిపోతున్నాయి. ఇక్కడ గమనిస్తే ఆ ఈగలు తేనె మాధుర్యం మీద మాత్రమే దృష్టి వుంచుతున్నాయి కానీ ఆ మాధుర్యం వెనుక దుర్భరమైన బాధను, చావును గమనించడం లేదు. ఇంకా విచిత్రమేమిటంటే తమ ముందు వున్న ఈగలు వాలటం, చావటం చూస్తున్నాయి. కానీ తాము వాలటం మానడం లేదు. అంటే వాటి దృష్టి తేనె మాధుర్యం మీదనే వుంది కాని,

మాధుర్యం వెనకాల వున్న దుఃఖం మీద లేదు. చావు మీద లేదు. అలా ఎదురుగుండా చూస్తున్నా కూడా గుడ్డిగా నశిస్తున్నాయి. ఆలోచిస్తే ఈ సంఘటన ఎంత విచిత్రంగా వుంది. ఆ ఈగలు ఎంత మూర్ఖంగా, అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తున్నాయి. జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నాయి.

ఆలోచిస్తే మన జీవితాలు కూడా ఆ ఈగల్లాగే వున్నాయి. మనం కూడా మన పెద్ద వారిని, మన ముందు వారిని వారి జీవితాలు చూస్తున్నాం. కానీ మనం కూడా వారిలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాం.

మన పైవారు యవ్వనంలో కోరికలు, సుఖాలు, భోగలు, వాంఛల వెనుక పరుగులు పెడుతూ, వాటి కోసమే జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తూ, వాటి కోసం చేయకూడని పనులు చేస్తూ, పాపాలు చేస్తూ చివరకు వాటి వల్ల జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకోవడం చూస్తున్నాం. ఒకరకంగా సుఖాల కోసమే జీవితమనుకుని సుఖాలు అనుభవిస్తూ చివరకు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ రోగాల పాలై, సమస్యలలో కూరుకుపోయి, దుఃఖంతో ఎందుకొచ్చిన జీవితం అనుకుంటూ! ముసలి వయస్సు వచ్చేసరికి తన పని తాను చేసుకోలేక దగ్గరి వారు ఆదరించక దుర్భరమైన చావు పొందుతున్నారు.

ఇదంతా మనం చూస్తూనే వున్నాం. మన పెద్ద వారు, సుఖాల కోసం పరుగులు పెట్టి, దుఃఖకరమైన జీవితం గడిపి, దుర్భరమైన చావు తెచ్చుకుంటున్నారు. వారిని చూస్తూ కూడా, వారి జీవితం నుండి ఏమీ నేర్చుకోవటం లేదు. మనం కూడా సుఖాలమీదే దృష్టి పెడుతున్నాం. అలా పెడితే మన పరిస్థితి కూడా వారి లాంటి పరిస్థితే అవుతుందని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఆ ఈగల్లాగే ప్రవర్తిస్తున్నాం.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది మనం కోరుకునే సుఖంలో దుఃఖమే వుంది. అంతే కాని, మనం కోరుకునేది సుఖం కాదు. ఆ ఈగ మూర్ఖంగా చూసికూడా దుఃఖం వున్న సుఖాన్నే ఎలా కోరుకుంటుందో?మనం కూడా దుఃఖంలో వున్న సుఖాన్నే కోరుకుంటున్నాం. కానీ మన వివేకంతో 'దుఃఖం లేని శాశ్వత సుఖాన్ని' కోరుకోవడం లేదు.

ఆలోచిస్తే 'దుఃఖంతో వున్న సుఖం తాత్కాలికం, కాని దుఃఖం లేని సుఖం శాశ్వతం'. అజ్ఞానంతో తాత్కాలిక సుఖం కోరుకుంటున్నాం. దుఃఖాన్ని పొందుతున్నాం. కానీ తెలివైన వాడు ఇలాంటి సుఖం కోరుకోడు. దుఃఖం లేని

సుఖాన్నే కోరుకుంటాడు.

మహాభారతంలో యక్షుడు అడిగిన అనేక ప్రశ్నలకు ధర్మరాజు సమాధానం చెప్పాడు. అందులో "అన్నిటి కంటే ఆశ్చర్యకరమైనదేమిటి?" అని యక్షుడు అడిగినపుడు "మానవులు తమ పెద్దలు, పై వారు వృద్ధులవడం, బాధలు పడడం, చనిపోవడం చూస్తున్నారు, కానీ తాము మాత్రం శాశ్వతమైన వారమని, ఎప్పుడూ ఇలాగే వుంటామని భావిస్తున్నారు. అలాగే ప్రవర్తిస్తున్నారు". ఇదే అన్నింటికంటే ఆశ్చర్యకరమైనదని ధర్మరాజు సమాధానం చెప్పాడు.

అంటే మానవుల భావం ఎలా వుందంటే తమ ముందు వారు యవ్వనం కోల్పోవడం చూస్తున్నా రోగాలతో, కష్టాలతో, బాధలు పడుతున్నా (తమ యవ్వనం ఇలాగే వుంటుందన్నట్లు) తమకు రోగాలు రావన్నట్టు, కష్టాలు కలగవన్నట్లు ప్రవర్తిస్తున్నారు. తమకున్నవన్నీ శాశ్వతం తాము కూడా శాశ్వతమన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. నిజంగా ఎంత విచిత్రం?

ఆ ఈగల జీవితం ఎలా అంతమవుతుందో, తాత్కాలిక సుఖాలు ఆశించే ప్రతి ఒక్కరి జీవితం కూడా దుఃఖంతోనే ముగుస్తుంది. దుఃఖం కలిగాక చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. ఎవరూ మనల్ని ఆదుకోలేరు. ఎవరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. అందుచేత దుఃఖంతో వున్న సుఖం కోరుకోకూడదు. శాశ్వత సుఖాన్ని కోరుకోవాలి. వయస్సులో వున్నపుడే, శక్తి వున్నపుడే, అన్నీ బాగున్నప్పుడే శాశ్వత సుఖం కోరుకోవాలి, ప్రయత్నించాలి.

శాశ్వత సుఖం 'ఆత్మ'ను అంటే 'భగవంతుని' పొందిన వారికే లభిస్తుంది. 'ఆత్మ' లభించాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. ధ్యానమొక్కటే 'ఆత్మ'ను పొందే మార్గం. అందుచేత 'ఈగలాంటి జీవితం కాకుండా చూసుకోవాలి'.

సుఖం కోసం దుఃఖాల్ని తెచ్చుకోకూడదు. ఏ సుఖంలో దుఃఖం వుండదో, ఏ సుఖం శాశ్వతమో అదే కోరుకోవాలి. దాని కోసమే ప్రయత్నించాలి. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం.

"మనం శక్తి హీనులవడం వల్ల!"

గమనిస్తే మనం వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శక్తి హీనులవుతున్నాం. చివరకు మన పనులు కూడా మనం చేసుకోలేని స్థితికి దిగజారుతున్నాం. మనం అనుకున్నట్లుగా జీవించలేకపోతున్నాం. అనుకునేది ఒకటి జరిగేది ఇంకొకటి. దీనికి ముఖ్యకారణం మనం అనుకున్నది చేయగల శక్తి మనకు లేకపోవడం . మనం రోజు, రోజుకు శక్తి హీనులవ్వడం. ఇదంతా గమనిస్తున్నా, మనం శక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించడంలేదు. అసలు శక్తిని ఎలా పెంచుకోవాలో కూడా తెలియని స్థితిలో వున్నాం.

మనం జీవించే జీవన విధానం వల్ల, నిరంతరం శక్తి కోల్పోతూనే వున్నాం. మన జీవితమంతా శక్తి కోల్పోయే పనులే చేస్తున్నాం. అలాగే జీవిస్తున్నాం. అలా శక్తి కోల్పోవడం వల్ల అనుకున్నట్టుగా జీవించలేక పోతున్నాం. ఏమి చెయ్యలో తెలియక, దిక్కుతోచక, ఏ దిక్కులేని వాడికి దేవుడే దిక్కని. విగ్రహాలను, ఫొటోలను, స్వామీజీలను ఆశ్రయిస్తున్నాం. ఎన్ని కోట్లున్నా అల్పులులా ప్రవర్తిస్తున్నాం.

ఎంత శక్తి హీనులైపోయామంటే! "అనుకుంటాం, కాని అనుకున్నదేదీ ఆచరించలేం" చెయ్యలేం. అలా ఇతరులను విమర్శించకూడదు. ద్వేషించ కూడదనుకుంటాం, కాని అదే చేస్తున్నాం. రాగద్వేషాలు ప్రదర్శించకూడదు అనుకుంటాం, కాని ప్రదర్శిస్తున్నాం. అన్నిటి మీద వ్యామోహం, కోరికలు పెంచుకో కూడదనుకుంటాం,. కానీ చూసిందల్లా ఆశిస్తాం. కోరుతూంటాం. పాపాలు చెయ్య కూడదు అనుకుంటాం కాని చేస్తూనే వుంటాం. అందరికీ మంచి చెయ్యాలను కుంటాం కానీ మంచి చెయ్యలేకపోతున్నాం. పెద్దలు చెప్పినవి విని అలా ఆచరించాలనుకుంటాం, కాని ఆచరించలేకపోతున్నాం.

సమయాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకూడదనుకుంటాం, కానీ చేస్తున్నాం. బద్ధకించకూడదనుకుంటాం, కాని ప్రతీ దానికి బద్దకిస్తూనే వుంటాం. చెడుగుణాలు, అలవాట్లు మార్చుకోవాలనుకుంటాం, కాని మార్చుకోలేకపోతున్నాం.

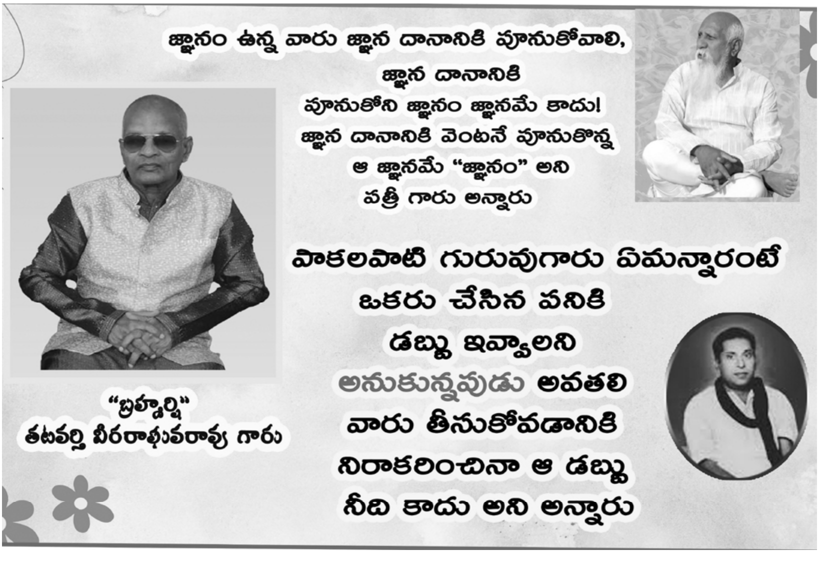
అంతే కాదు వ్యర్థమైన మాటలతో, పనికి రాని మాటలతో మాట్లాడే శక్తిని, వ్యర్ధపరుచుకుంటున్నాం. అలాగే పనికి రాని సినిమాలు, టి.వి. సీరియల్స్ చూస్తూ చూసే శక్తిని, ఆలోచిస్తూ ఆలోచించే శక్తిని వ్యర్ధపరుచుకుంటున్నాం. అలా

అన్ని రకాలుగా శక్తిని కోల్పోతున్నాం. కాని శక్తిని పెంచుకునే ప్రయత్నంచెయ్యడం లేదు.

మాట మీద నిలబడం. త్రికరణ శుద్ధి ఉండదు. అంటే ఆలోచించేది ఒకటి, మాట్లాడేది మరొకటి, చెప్పేది ఇంకొకటి. అసత్యాలు పలకకూడదనుకుంటాం, కాని పలికేస్తుంటాం. న్యాయంగా ధర్మంగా వుండాలనుకుంటాం, కాని ఉండలేక పోతున్నాం. దీనికి కారణం శక్తి హీనులవ్వడమే.

చూస్తే మన ఆరోగ్యం కూడా మన చేతిలో వుండదు. జీవితంలో శాంతి ఉండదు. ఎన్ని వున్నా తృప్తి ఉండదు. అన్నిటికీ భయమే. నిర్భయంగా జీవించలేకపోతున్నాం. ఏది జరిగినా చలించిపోతాం. ఇదీ ప్రస్తుతం మనం జీవించే విధానం. దీని కంతటికీ ముఖ్య కారణం మనం శక్తి హీనులవ్వడమే. మరి మన జీవన విధానం మారాలన్నా . మనమనుకున్నట్టు జీవించాలన్నా మనం శక్తి పెంచుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

మరి మన శక్తిని పెంచుకోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే “ఆనాపానసతి ధ్యానం”. ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా అపారంగా మన శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. శక్తి పెరిగితే అనుకున్నట్టు జీవించవచ్చు. ఆనందం పొందవచ్చు. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం.



"మన శత్రువు మనలోనే వున్నాడు!"

మన శత్రువు బయట వున్నాడనుకుని. బయట వున్న శత్రువు గురించే ఆలోచిస్తాం. వాడిని ఎలా జయించాలి? ఎలా లొంగదీసుకోవాలి? వాడిని ఎలా అడ్డు లేకుండా చేసుకోవాలి? అని ఆలోచిస్తూంటాం. కానీ ఆలోచిస్తే మన శత్రువు మనలోనే వున్నాడని తెలుస్తుంది.. మనలోని శత్రువుని గుర్తుంచలేక, మనలోని శత్రువును జయించలేక, మనలోని శత్రువును అదుపు చేసుకోలేకే, ఇన్ని కష్టాలు, బాధలు పడుతున్నాం. జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

బయట శత్రువు వల్ల కలిగే కష్టాల కంటే, మనలోని శత్రువు వల్ల కలిగే కష్టాలే ఎక్కువ. మనలోపల శత్రువు ఎవరున్నారా? అని ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. కానీ ఇది మాత్రం వాస్తవం. ఆలోచిస్తే ఈ విషయం మనకు అర్థమవుతుంది. ఆ అంతర్ శత్రువు ఎవరో కాదు మనస్సు.

ఎందుచేతనంటే మనస్సు అన్ని కోరుతుంది. కోరికలు తీర్చకపోతే దుఃఖం కలగచేస్తుంది. ఒక వేళ కోరికలు తీర్చినా తృప్తి చెందదు. మరల, మరల కోరుతుంది. తన కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం పాపాలు చేయిస్తుంది. చేసిన పాపాలకు రోగాలు, కష్టాలు వస్తే దుఃఖం కలుగచేస్తుంది.

అంతేకాదు అస్తమాను అవి, ఇవి గుర్తు చేస్తుంది. ఖాళీ దొరికితే చాలు జరిగిపోయిన, అవసరం లేని, పనికి రాని దుఃఖకరమైన సంఘటనలు గుర్తు చేస్తుంది. శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. భవిష్యత్ గురించి ఆందోళన కలగ చేస్తుంది. భయపెడుతుంది.

ఎప్పుడూ స్థిమితంగా వుండనివ్వదు. పనికి రాని పనులు చేయిస్తుంది. ఆశపెడుతుంది. చూసిందల్లా కావాలంటుంది. పనికి రానివి అలవాట్లు చేసుకుంటుంది. అవి వదలమన్నా వదలదు. మన శక్తి, డబ్బు, ఆనందం అన్నిటిని హరిస్తుంది. చివరకు మన జీవితాన్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది.

కోపమనే గుణంతో కుటుంబంలో గొడవలు తెస్తుంది. కుటుంబంలోని వారికి శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. స్వార్థంతో సమాజంలోని వారికి శత్రువవుతుంది. అహంకారంతో, గర్వంతో విర్రవీగుతూ అందరితో తగవులు తెచ్చుకుంటుంది.

మరలా దుఃఖం కలుగ చేస్తుంది.

చిన్న కష్టం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా, తట్టుకోదు. చిన్న బాధనైనా సహించలేదు. ఎవ్వరికీ ఏదీ ఇవ్వటానికి ఇష్టపడదు. అందరి నుంచి అన్నీ ఆశపడుతుంది. కావాలంటుంది.

కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదం, మాత్సర్యం ఇవన్నీ కూడా మనసు యొక్క గుణాలే. ఈ గుణాల వల్లే మనం కష్టాలపాలవుతున్నాం. నిత్యం ఎంతో దుఃఖం అనుభవిస్తున్నాం. ఎన్నో పాపాలు చేస్తున్నాం. దుర్భరమైన వాటి ఫలితాలు అనుభవిస్తున్నాం. గుర్తు కొస్తే తట్టుకోలేక అశాంతికి లోనవుతున్నాం. మరి ఇంత అశాంతిని, దుఃఖాన్ని కలుగ చేస్తున్న వాడు శత్రువు కాక ఇంకేమవుతాడు. ఆలోచిస్తే మన నిజమైన శత్రువు "మనస్సే" అని తెలుస్తుంది.

బయట శత్రువులు వుండటానికి కారణం అంతర్ శత్రువు. అంతర్ శత్రువును జయిస్తే బయట శత్రువులే వుండరు. అందుచేత అంతర్ శత్రువైన "మనస్సు"ను జయించాలి. మన అదుపులో వుంచుకోవాలి. దాని శక్తిని తగ్గించాలి. దాని గుణాలు మార్చాలి. అప్పుడే మనస్సు వల్ల మనకు కష్టాలుండవు. జీవితంలో ఆనందం లభిస్తుంది.

ముందర ఆ అంతర్ శత్రువు గురించి ఆలోచించాలి. దానిని జయించాలి. దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యానం చెయ్యడమంటేనే మనస్సును అదుపు చెయ్యటానికి చేసే ప్రయత్నం. ధ్యానం విశేషంగా చేస్తే 'మనస్సు' మన అదుపులోనికి వస్తుంది. ఇంకా ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల మనస్సు శుద్ధమై చెడు గుణాలు తొలగి, పనికి రాని అలవాట్లు, చెడ్డ పనులు మాని, చేయవలసినవి చేస్తూ శాంతిగా, ప్రశాంతంగా జీవిస్తాం. ఆనందంగా వుంటాం. అందుచేత మనలోని శత్రువును జయించడానికి ప్రయత్నిద్దాం. 'ధ్యానం' చేద్దాం.

తృప్తిగా జీవించాలంటే?

ప్రస్తుతం ఎవరిని చూసినా, ఎంతమంది జీవితాలను చూసినా, వారికి ఎన్ని వున్నా తృప్తి పొందలేక పోతున్నారు. ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని పదవులు పొందినా, ఎన్ని భోగాలు అనుభవిస్తున్నా, ఎన్నాళ్ళు ఎన్ని సుఖాలు అనుభవించినా తృప్తి పొందలేకపోతున్నారు. ఇంకా ఇంకా అంటూనే వుంటారు. ప్రయత్నిస్తూనే వుంటారు. తాపత్రయ పడుతూంటారు. వాటికోసం పాపాలుకూడా చేస్తున్నారు.

మానవుడు జీవితకాలమంతా ప్రయత్నించినా, కోరుకున్నవి సంపాదించినా ఎందుకు తృప్తి పొందలేకపోతున్నాడు?

బాగా ఆలోచిస్తే 3 రకాల తృప్తులు వున్నాయి. 1.శారీరిక తృప్తి 2.మానసిక తృప్తి 3.ఆత్మ తృప్తి.

శరీరాన్ని సుఖపెట్టడంద్వారా మనస్సును తృప్తి పరచడాన్ని 'శారీరక తృప్తి' అంటారు. అలాగే మనసు కోరిన కోరికలు నెరవేర్చడం ద్వారా మనస్సును తృప్తి పరచడాన్ని 'మానసిక తృప్తి' అంటారు.

గమనిస్తే మానవుడు ఎన్ని కోరికలు నెరవేర్చుకున్నా , ఎన్ని అనుభవిస్తున్నా తృప్తి పొందడం లేదు. కారణం కోరికలు, సుఖాలు మనస్సును సంబంధించినవి. మనస్సును తృప్తి పరచడం అన్నది ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. కానీ మానవుడు ఈ రెండు మార్గాలు ద్వారా తృప్తి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అందుచేత ఎంత ప్రయత్నించినా తృప్తి పొందలేక పోతున్నాడు.

మానవుడంటే దేహం కాదు, మనస్సు కాదు, మానవుడంటే 'ఆత్మ'. తాను 'ఆత్మ' అయినపుడు తాను కాని దేహాన్ని, మనస్సును తృప్తి పరుస్తే తనకు తృప్తి ఎలా కలుగుతుంది? తనకు తృప్తి కలగాలంటే 'ఆత్మ'కు తృప్తి కలగాలి. అంటే మానవుడు 'ఆత్మ'ను తృప్తి పరచినపుడే, 'ఆత్మ'కు తృప్తి కలిగించినపుడే తృప్తి పొందగలడు. అంటే ఆత్మను తృప్తి పరచడానికి ప్రయత్నించినవాడే తృప్తి పొందలడు. తృప్తిగా జీవించగలడు. కారణం తాను 'ఆత్మ' గనుక.

ఆత్మ తృప్తిచెందితేనే మానవునికి తృప్తి. "ఆత్మతృప్తే అసలైన తృప్తి". అందుచేత ఎవరైనా మనస్సును తృప్తి పరచడం కాదు, ఆత్మను తృప్తి పరచాలి.

ఆత్మస్వరూపుడైన మానవుడు ఆత్మను తృప్తి పరచాలి.

కాని మానవుడు ఆత్మను తృప్తి పరచడానికి ప్రయత్నించడం లేదు. అందుచేత తెలియని అసంతృప్తితో అలమటిస్తూనే వున్నాడు. మరి ఆత్మను తృప్తి పరచాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

ఇంటినుండి బయటకు వెళ్ళినవాడు తిరిగి ఇంటికి చేరేదాకా ఎలా శాంతించడో! తన స్వంత గ్రామంనుండి ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఎన్ని ప్రదేశాలకు వెళ్ళినా, తిరిగి స్వగ్రామం చేరుకోవాలని ఎంత తపిస్తూ వుంటాడో! బయట ఎన్ని సౌకర్యాలు వున్నా ఎలా తృప్తినివ్వవో, అలాగే ఆత్మ ఏ లోకం నుండి వచ్చిందో, అంటే ఏ పూర్ణాత్మ నుండి విడివడిందో, అక్కడకు చేరుకునే దాకా, ఆ లోకాలకు చేరుకునేదాకా తృప్తి చెందదు.

అంటే ఆత్మకు తృప్తి కలగాలంటే ఆత్మతిరిగి ఆత్మలోకాలకు చేరుకోవలసిందే. ఆ ప్రయత్నం చేస్తేనే ఆత్మకు తృప్తి. అంతేతప్ప ఈ భూలోకంలో కానీ, భూలోక సంపదలు కానీ, ఆత్మకు తృప్తి నివ్వవు. అందుచేత మానవుడు ఎన్ని కోట్లు సంపాదించినా, ఎన్ని గొప్ప పదవులు అలంకరించినా ఎన్ని భోగభాగ్యాలు సమకూర్చుకున్నా తృప్తి లేకుండా ఇంకా ఇంకా అంటూనే వుంటాడు, ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాడు, పరుగులు తీస్తూనే వుంటాడు. కాని తృప్తి పొందలేడు. ఇంకా ఏది తృప్తినిస్తుందో? ఎక్కడ తృప్తి కలుగుతుందో? తెలియక అలమటిస్తూనే వుంటాడు.

మానవుడు తానెవరో తెలియక, దేహమే తాననుకుంటూ దేహాన్ని సుఖపెట్టడం ద్వారా తృప్తి పడడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. కాని ఆత్మ తానైనపుడు దేహాన్ని తృప్తి పరిస్తే తనకు తృప్తి ఎలా కలుగుతుంది? అందుచేత ఆత్మకు తృప్తి కలిగించడానికి ప్రయత్నించాలి.

మరి ఆత్మకు తృప్తి కలగాలంటే ఆత్మలోకాలకు చేరే ప్రయత్నం చేయవలసిందే. 'ఆత్మ లోకాలకు' చేరాలంటే ఎవరైనా 'ధ్యానం' చెయ్యాల్సిందే. 'ధ్యానం' చేస్తే ధ్యాన శక్తి ద్వారా ఆత్మ, ఆత్మలోకాలకు చేరుకుంటుంది.

అటువంటి ప్రయత్నం చేసే వారిని ఎవరిని చూసినా ఇది మనకు అర్ధమవుతుంది. అందుకే 'ధ్యానం' చేసే యోగులు ఏమీ లేకపోయినా తృప్తిగా జీవిస్తుంటారు. వారు వేటినీ ఆశించరు. వున్న దానితో తృప్తిగా ఆనందంగా వుంటారు. అందుచేత "ధ్యానం చేస్తే మనం కూడా తృప్తిగా జీవిస్తాం."

"నరకం-స్వర్గం-మోక్షం"

ఎవరినైనా నువ్వు ఏమి కోరుకుంటావు? నరకమా? స్వర్గమా? మోక్షమా? అంటే వెంటనే 'మోక్షమనే' చెపుతారు. కానీ మోక్షమంటే ఏమిటో? 'మోక్షం' ఎలా వస్తుందో? తెలియదు. 'మోక్షానికి' ప్రయత్నం కూడా చేయరు. కానీ 'మోక్షం' కావాలంటారు.

మానవునకు కనబడే భూలోక జీవితమే కాకుండా, కనబడని పరలోక జీవితం కూడా వుంది. పరలోకంలో నరకం, స్వర్గం, మోక్షమనే 3 రకాల జీవితాలున్నాయి.

భూలోకంలో సుఖాల మీద విపరీతమైన మమకారం వుండేవారు. ఇతరులను, ఇతర ప్రాణులను కష్టాలకు, హింసలకు గురి చేయడమే కాదు, చేయకూడని పాపాలు, చేస్తుంటారు. వారు పరంలో అథోలోకాలకు చేరుకుని కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ భూమిమీదకు వస్తారు. అంటే వారు. పరలోక భోగాల్ని అనుభవించలేరు.

ఇంకొంతమంది పాపాలు చెయ్యరు. అందరికీ ఉపకారం, చేస్తుంటారు, మంచి పనులు చేస్తారు, జీవహింస చెయ్యరు. ఇలాంటివారు పరంలో కొన్ని ఉన్నత లోకాలకు చేరుకుని కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ భూమిమీదకు వస్తారు. వీరు పరలోక భోగాన్ని అనుభవిస్తారు.

చాలా కొద్దిమంది మాత్రం ఇలాంటి తాత్కాలికమైన భోగాలు కోరుకోరు. ఈ భోగాలు ఎప్పటికైనా అశాశ్వతమైనవని తెలుసుకుంటారు. వాటిని ఆశించరు. వారు పరలోకంలోని శాశ్వత భోగం, శాశ్వత ఆనందం కోరుకుంటారు. భూమిమీద వున్న సుఖాలను ఆశించరు. వాటిమీద మమకారం పూర్తిగా వదులుకుంటారు. ఏమీ కోరరు. ధ్యానం చేస్తారు. 'అహంకారం' తొలగించుకుంటారు. ఎప్పుడయితే వీరు 'నేను' అనే అహంకారాన్ని, 'నాది' అనే మమకారాన్ని వదులుకుంటారో వారు పరలోకంలో శాశ్వత ఆనందస్థితి అంటే 'మోక్షాన్ని'పొందుతారు. వీరు తిరిగి భూలోకానికి రారు.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది మోక్షాన్ని కోరుకునే వారు భూమిమీద

పాపాలు చెయ్యకూడదు. పాపాలు చేసేవారు మోక్షాన్ని పొందలేరు. అందుచేత ఏవి పాప కర్మలో తెలుసుకుని అవి చెయ్యకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అపుడు నరకాన్ని వదలినట్లవుతుంది.

పుణ్యం చేసేవారు పుణ్యం చేస్తున్నంతకాలం భూమిమీదకు వచ్చి భోగంతో పాటు కొన్ని దుఃఖాలు కూడా అనుభవిస్తారు, కానీ శాశ్వత 'మోక్షం' పొందలేరు. 'మోక్షం' పొందాలంటే పుణ్యం కూడా వదలు కోవలసిందే!

అందుకే భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుల వారు "శుభాశుభ పరిత్యాగి" అన్నారు. అంటే శుభాన్నీ, అశుభాన్నీ రెండింటినీ పరిత్యజించమన్నారు.

అలాగే శంకరాచార్యుల వారు "పుణ్యాపుణ్య వివర్జితపంథా" అన్నారు. పుణ్యాన్ని, పాపాన్ని రెండింటినీ వదలమన్నారు.

అన్నమాచార్యుల వారు "తెగదు పాపము, తీరదు పాపము" అన్నారు. పాప పుణ్యాలు ఎంత చేసినా వాటికి అంతం లేదు. అందుచేత వాటిని దాటాలి అన్నారు.

అంటే మోక్షం కోరుకునేవారు. పాపం, పుణ్యం రెంటిని వదలాలి! "ధ్యానం చెయ్యాలి!". ధ్యానం చేస్తే, ధ్యాన సాధనా శక్తితో పాప ,పుణ్య కర్మలు దగ్ధం చేసుకుంటారు. "మోక్షాన్ని పొందుతారు". దుఃఖంలేని శాశ్వత ఆనందస్థితిని పొందుతారు. అందుచేత మోక్షాన్ని కోరుకునేవారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి ధ్యానం" చెయ్యవలసిందే తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

"ఏదైనా పదే పదే చూస్తేనే పొందాలనే కోరిక కలుగుతుంది!"

ఏది చూసినా అది పొందాలని, అనుభవించాలనే కోరిక ప్రతీ మానవుడికి కలుగుతూంటుంది. అది కూడా పదే పదే చూసిన దాని మీదే ఎక్కువగా వుంటుంది. అసలు చూడని దానిని పట్టించుకోం, పొందాలనే భావన కూడా వుండదు.

కొంచెం గమనిస్తే మనం ప్రక్క ఇంటికి వెళ్ళి అక్కడ ఏదైనా అంటే వారి టి.వి. కానీ, ఫ్రిజ్ కానీ, ఎ.సి. గానీ, బట్టలు కానీ, వస్తువులు కానీ చూస్తే మనక్కూడా వుంటే బాగుంటుందనుకుంటాం. అలా కోరిక కలిగిన వెంటనే అవి పొందటానికి మన శక్తి మేర ప్రయత్నిస్తాం. అలాగే మేడ చూసినా, కారు చూసినా, బైకు చూసినా వాటిని పొందాలనుకుంటాం. వాటికోసం ప్రయత్నిస్తాం. వాటిలో కొన్ని పొందుతాం కూడా.

గమనిస్తే ఏ సౌకర్యాలు లేని మారుమూల పల్లెల్లో ఉన్న వారు ఇటువంటివి ఏమీ చూడకపోవడం వల్ల, వారికి వీటి మీద కోరికే కలుగదు. కొంతమందికి అవి వున్నట్టు కూడా తెలియదు. అందుచేత అవి పొందాలని ప్రయత్నించరు.

అలాగే ప్రక్క ఇంటి అమ్మాయిని కాని, అబ్బాయిని కాని రోజూ చూస్తుంటే మెల్లిగా వారి మీద కోరిక కలిగి, వారిని పొందటానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అలా ప్రథమంగా దేనినైనా చూడటం వల్లే, వాటి మీద కోరిక కలుగుతుంది. అసలు చూడకపోతే అది వుందన్న భావనే ఉండదు. అప్పుడు అది పొందాలన్నా కోరికా ఉండదు, దాని కోసం ప్రయత్నం ఉండదు. సాధించలేదన్న దుఃఖం ఉండదు.

మన జీవితంతో అన్నిటికంటే ప్రధానమైనది. భగవంతుని పొందటం, అంటే భగవత్ సాక్షాత్కారం, అంటే తనలో ఉన్న ఆత్మను దర్శించటం, అంటే నిరాకారుడైన భగవంతుని అనుభూతి పొందటం. మరి భగవంతుడు నిరాకారుడైనపుడు మనకు కనబడనపుడు, ఆ భగవంతుడు ఉన్నాడని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? ఆయనను చూడకుండా ఆయనను పొందాలనే కోరిక, ఆయన మీద భక్తి, ఆరాధనా భావం ఎలా కలుగుతాయి? భగవంతుని పొందాలనే భావం కలగాలంటే ఏదో ఒక రూపాన్ని చూడాలి. మరి రూపం లేని భగవంతుడ్ని మనం ఎలా చూస్తాం?

అందుచేత ఋషులు, మహాత్ములు వారి శక్తితో భగవంతుని గుణాలు,

ఆయన శక్తిని ప్రతిబింబించే విధంగా కొన్ని రూపాలు సృష్టించి ఆ రూపాలను విగ్రహాలుగా, ఫోటోలుగా రూపొందించారు. ఆ విగ్రహాలను, ఫోటోలను చూస్తూంటే ఆ భగవంతుని ఆలోచన, ఆయనను ఆరాధించాలనే కోరిక, చివరకు ఆయనను పొందాలనే తపన కలుగుతుంది.

అప్పుడు రకరకాల మార్గాలు అన్వేషిస్తాం, రకరకాల గురువులను ఆశ్రయిస్తాం, రకరకాల సాధనలు చేస్తాం. చివరకు నిరాకారుడైన భగవంతుని పొందే సరైన మార్గం ధ్యానమని తెలుసుకుంటాం. అలా ధ్యానం ప్రారంభిస్తాం. అలా కఠోర సాధన చెయ్యడం ద్వారా మనలో ఉన్న ఆ నిరాకార పరబ్రహ్మ స్వరూపాన్ని దర్శించగలుగుతాం. ఆ విధంగా జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాం.

ఆ విగ్రహం కాని, ఫోటో కానీ లేకపోతే వాటిని చూడకపోతే భగవంతుడు వున్నాడనే భావనే కలగదు. భగవంతుడు ఉన్నాడనే భావనే లేకపోతే ఆయనను పొందాలనే కోరికా వుండదు. ఆ కోరికే లేకపోతే ఆయన కోసం ప్రయత్నమే చేయం. ఆ ప్రయత్నమే లేకపోతే ఆయనను ఎన్ని జన్మలెత్తినా పొందలేం.

భగవంతుడు వున్నాడు అని తెలియచెప్పటానికి మాత్రమే ఈ విగ్రహాలు, ఆలయాలు, మందిరాలు, ఫోటోలు, అంతేకానీ అవే భగవంతుడని కాదు. అలా ఆ రూపాన్ని పదే పదే చూడటం వల్ల, భగవంతుని పదే పదే తలచుకోవటం వల్ల, చివరకు ఆయనను పొందాలనే తపనతో ప్రయత్నించి, సాధన ద్వారా భగవంతుని పొందుతాం.

సహజంగా మన మనుగడ కోసం, భుక్తి కోసం, కుటుంబం కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తూ క్షణం తీరిక లేకుండా దృష్టిని భౌతిక కార్యకలాపాలు మీదే వుంచుతూంటాం. అటువంటి మన దృష్టిని భగవంతుని మీదకు మరల్చడానికే ఈ విగ్రహాలు, ఆలయాలు, మందిరాలు, ఫోటోలు, అలా మధ్య మధ్యలో వాటిని చూడటం వల్ల మన మనస్సు భగవంతుని మీదకు మరలుతుంది. లేకపోతే ఎన్ని జన్మలెత్తినా ఆ నిరాకార భగవంతుని తెలుసుకోలేం. అసలు భగవంతుడు వున్నాడనే సంగతి కూడా తెలియదు. మహానుభావులు, ఋషులు విగ్రహాలను, ఆలయాలను నిర్మించడానికి ముఖ్య కారణం ఇదే. అంతే కానీ నిజంగా ఒక విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తే భగవంతుని ఆరాధించినట్టు కాదు. ఒక ఫోటో మీద దృష్టి వుంచితే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్టు కాదు.

ఒక స్వీటు చూసినా, తినుబండారం చూసినా తినాలని, అది పొందాలని ఎలా తీవ్రమైన కోరిక కలుగుతుందో, భగవంతుని విగ్రహం చూసినా, ఫోటో చూసినా భగవంతుని పొందాలనే తపన కలగాలి.

ఆ ప్రయత్నమే 'ఆనాపానసతి' 'ధ్యానం'. ధ్యానం చేస్తే ఎవరైనా భగవదనుభూతి పొందవచ్చు.

"మేలుకోవాలి!"

సాధారణంగా అంతా ఉదయాన్నే భగవంతునికి సుప్రభాతం పాడతారు. కొంతమంది సుప్రభాతం పెట్టుకుని వింటారు. భగవంతుని మేలు కొమ్మని రాగయుక్తంగా పాడతారు. కానీ అసలు భగవంతుని మేలు కొల్పవలసిన పనే లేదు. కారణం ఆయన నిద్రపోడు కనుక. ఆయనే కనుక నిద్రపోతే ప్రపంచమే అల్లకల్లోలమవుతుంది. అందుచేత నిద్రపోని భగవంతుని మేలుకొల్పవలసిన పని లేదు.

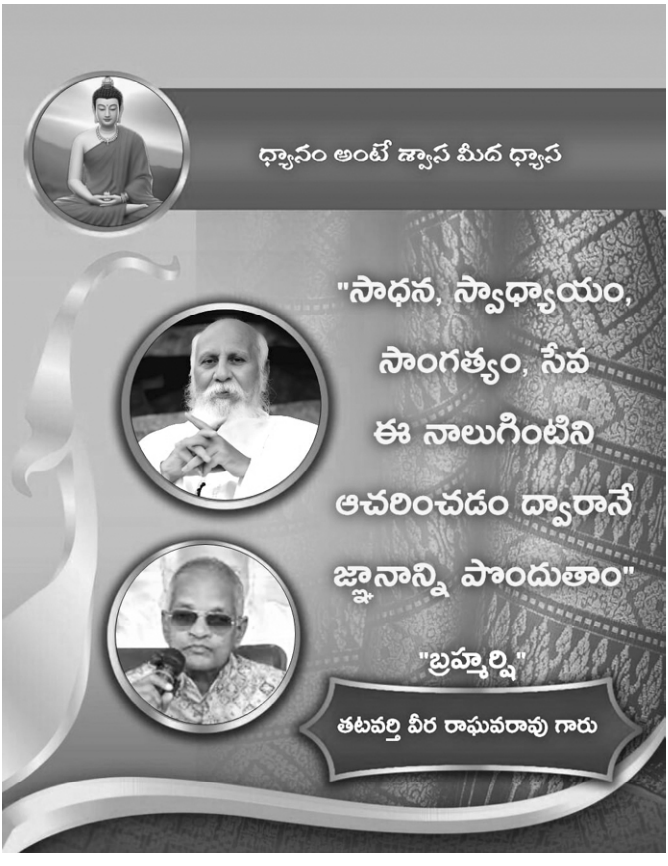
కానీ నిజంగా మేలుకోవలసింది మనమే. మేలుకొల్పవలసింది మనల్నే. అజ్ఞానపు మత్తులో వున్న మనమే మేల్కొనాలి. మాయా మోహం నుంచి మేల్కొనాలి. పరాధీనత నుంచి మేల్కొనాలి. అల్పభావాల నుంచి మేల్కొనాలి. అందుకే స్వామి వివేకానంద 'అవేక్', 'అరైజ్' అని మానవ జాతిని, జాగృత పరిచారు. అంటే 'లెండి, మేల్కొనండి' అని బోధించారు. ఉపనిషత్తులు కూడా "ఉత్తిష్ట ఉత్తిష్ట" అని తెలుపు తున్నాయి. అంటే 'జాగ్రత్త! మేలు కొనండి" అని హెచ్చరిస్తున్నాయి.

ఆ అజ్ఞానపు నిద్రలో మనం ఎక్కడ వున్నామో? ఏమి చేస్తున్నామో? మనకే తెలియటం లేదు. ఈ ప్రాపంచిక సుఖాల మీద వ్యామోహం పెంచుకుని, తాత్కాలిక ఆనందం కోసం పరుగులు పెట్టడం వలన శాశ్వత ఆనందాన్ని, శాంతిని పొందలేకపోతున్నాం. శాశ్వత ఆనందం ఉందన్న సంగతే తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. తాత్కాలిక సుఖాలు ఎన్ని పొందినా చివరకు అవి దుఃఖాన్నే మిగులుస్తాయి. ఆ దుఃఖం వల్ల ఎన్ని సుఖాలు వున్నా అనుభవించలేకపోతున్నాం. జీవితమంతా శ్రమపడినా చివరకు దుఃఖమే మిగులుతుంది. అందుచేత 'ఎండమావులు' లాంటి ఈ దృశ్య ప్రాపంచిక భోగాలకు ఆకర్షితులు కాకూడదు.

మనం అన్నిటికి భగవంతుని మీద ఆధార పడుతున్నాం. ఏ సమస్య వచ్చినా భగవంతుని ఆశ్రయిస్తున్నాం. ఆయన్ను ప్రార్థిస్తున్నాం. మనకు అన్నీ సాధించే శక్తి వున్నా బద్ధకిస్తున్నాం. కష్టపడం, కృషి చెయ్యం. అన్నీ భగవంతుడే ఇవ్వాలి. ఆయనే చూసుకోవాలి. అందుకే స్వామి వివేకానంద, లెండి అన్నారు. తాత్కాలిక ఆనందం కాదు. శాశ్వత ఆనంద మార్గాన్ని తెలుసుకోవాలి. సద్గురువులను ఆశ్రయించాలి. వారు చెప్పిన మార్గంలో పయనించాలి. కష్టపడాలి. ప్రయత్నించాలి.

ఏమీ చెయ్యకుండా భగవంతుని మీద ఆధారపడి శక్తిని, మేధస్సుని నిర్వీర్యం చేయ కూడదు. నిద్రపోయిన వాడు ఏమీ చెయ్యకుండా ఎలా వుంటాడో, మేలుకొని వున్నా అలాంటి స్థితిలోనే మనం వున్నాం. అందుచేత 'మేలుకోవాలి'. మనల్ని ఉద్ధరించుకోవాలి. లోకానికి మార్గం చూపటానికి ప్రయత్నించాలి.

శాశ్వత శాంతి, ఆనందం పొందే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యానం చేస్తే తాత్కాలిక శాంతి, ఆనందమే కాదు. శాశ్వత శాంతి, ఆనందం కూడా పొందుతాం. 'ధ్యానం' చెయ్యడమంటే కష్టపడి సాధన చెయ్యడం. ఒకరిని అర్థించడం కాదు. ఒకరిని వేడుకోవడం కాదు,. మనకి మనం సాధించుకోవడం. బద్ధకించడం కాదు, కృషి చెయ్యడం. ఏమీ చెయ్యకుండా నిద్రపోవడం కాదు, ఎరుకలో జీవించడం; కృషి చెయ్యడం, 'మేలుకొని సాధించడానికి ప్రయత్నించడం'.



"మాయా మోహంలో చిక్కుకోకూడదు!"

మోహం అంటే 'విపరీతమైన వాంఛ. తీవ్రమైన కోరిక'. మాయ అంటే 'ప్రస్తుతం ఉండి తరువాత లేనిది' అంటే 'లేనిదంతా ఉన్నట్టుగా కనబడేదే మాయ'. అటువంటి మాయ మీద తీవ్రమైన వ్యామోహం పెంచుకోవడమే 'మాయామోహంలో చిక్కుకోవడమంటే.'

అలా ప్రతి మానవుడూ మాయలో చిక్కుకొని తీవ్ర దుఃఖాల పాలవుతున్నాడు. మానవుని దుఃఖానికి కారణం ఇదే! లేనిదాన్ని ఉన్నట్టుగా భావించి, దానిమీద వ్యామోహం పెంచుకుని చివరకు అవి దూరమయ్యే సరికి విపరీతమైన దుఃఖానికి లోనవుతున్నాడు.

కలనిజమనుకుంటే ఎంతో! మనకు కనపడేదంతా అంతే. ఎందుచేతనంటే భూమి మీద మన కళ్ళకు కనబడేది ఏదీ శాశ్వతం కాదు. కొంచెం ఆలోచిస్తే ఈ విషయం మనకు అర్థమవుతుంది. మన సంపదలు కానీ, మన భవంతులు కానీ, మనకున్న వస్తు, వాహనాలు కానీ, నగలు కానీ, దుస్తులు కానీ అన్నీ అశాశ్వతమే. ఇవన్నీ కొన్నాళ్ళకు పాతబడిపోతాయి. చివరకు లేకుండా పోతాయి.

అలాగే ఉద్యోగం, పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు అన్నీ కొంతకాలం మాత్రమే ఉంటాయి. అంతే కాదు మనకున్న యవ్వనం కానీ, ఆరోగ్యం కానీ, అందం కానీ, శక్తి కానీ, ఏ రకమైన నైపుణ్యం కానీ అన్నీ తాత్కాలికమే, తప్ప ఏదీ శాశ్వతం కాదు. అలాగే తల్లి, తండ్రి, భార్య, భర్త, పిల్లలు, బంధువులు అందరూ అశాశ్వతమే. శాశ్వతమైన వారు ఎవ్వరూ లేరు. ఆఖరికి మనమే శాశ్వతం కాదు. అసలు మనమే లేనపుడు మనవనుకునేవన్నీ మనవి ఎలా అవుతాయి?

మనమంతా మాయలోనే బ్రతుకుతున్నాం, మాయ మీదే వ్యామోహం పెంచుకున్నాం. అందుచేత మన నుంచి ఏది దూరమైనా విపరీతంగా దుఃఖిస్తున్నాం. అలా లేని వాటికోసం పరితపిస్తూ, వాటిని పొందటానికి ఎంతో సమయాన్ని ఆఖరుకు మన జీవితాన్నే వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం. పాపాలు చేస్తున్నాం. జీవితాన్ని దుఃఖ మయం చేసుకుంటున్నాం. చేయవలసింది చేయ లేకపోతున్నాం. పొందవలసింది పొందలేకపోతున్నాం.

పాండవులు నిర్మించిన మయ సభలో లేనివన్నీ ఉన్నవనుకుని

దుర్యోధనుడు భంగపడ్డాడు. మాయాబజార్‌లో కౌరవ పరివారం అవమానాల పాలయ్యారు. మాయకు ఆకర్షితులవుతే ఎవరి పరిస్థితైనా ఇంతే. అందుచేత ఈ మాయా ప్రపంచం నుండి బయటపడాలి. మాయలో చిక్కుకోకూడదు. మాయ మీద వ్యామోహం పెంచుకోకూడదు.

జీవితంలో ఏం చెయ్యాలో తెలుసుకోవాలి. మాయలో పడితే జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. మాయ నుంచి బయట పడితే జీవితం ఆనందమయ మవుతుంది. ఎవరైతే పూర్తిగా మాయ మీద వ్యామోహం తొలగించుకుంటారో వారు దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తుల వుతారు. శాశ్వతానందాన్ని పొందుతారు. చివరకు మోక్షాన్ని పొందుతారు.

"మోహక్షయమే మోక్షమని" అన్నారు. మోహం లేకపోవడమే మోక్షం. మాయా ప్రపంచం మీద మోహం లేకపోవడమే మోక్షం. అందుచేత మాయా మోహంలో చిక్కుకోకూడదు.

మరి ఈ మాయ మీద, మాయా ప్రపంచం మీద వ్యామోహానికి కారణం ఏమిటి? దాని నుంచి మనం ఎలా బయటపడాలి? అన్నది తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా దీనికి కారణం మనస్సు. ఈ మనస్సనే మాయ, ఈ మాయా ప్రపంచం మీద వ్యామోహం కలిగిస్తుంది. చివరకు మనల్ని దుఃఖాల పాలు చేస్తుంది. అందుచేత మనస్సును జయిస్తే మాయను జయించినట్టే. వారు మాయలో చిక్కుకోరు.

మాయ నుంచి బయటపడాలనుకునేవారు మనస్సును జయించాలి. దానికి సులువైన మార్గం "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ఈ ధ్యానం ద్వారా మనస్సును జయించవచ్చు. తద్వారా ఈ 'మాయ' నుంచి బయటపడి మోక్షాన్ని పొందవచ్చు.

“ ‘హీరో’ ఎవరో? ‘జీరో’ ఎవరో? తెలుసుకోవాలి!”

మానవుడు అంటే కనబడే దేహం ఒక్కటే కాదు. కనబడని మనస్సు, కనబడని ఆత్మ కూడా వున్నాయి. ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు. గమనిస్తే కనబడే దేహం కంటే మనస్సు గొప్పదని, ఈ రెండింటి కంటే ఆత్మ గొప్పదని తెలుస్తుంది. ఎందుచేతనంటే ఆత్మే కనుక లేకపోతే దేహం శవం అవుతుంది.

కళ్ళు చూడలేవు, నోరు మాట్లాడలేదు, చేతులు పని చెయ్యవు, కాళ్ళు నడవలేవు, ఆలోచించ లేదు, ఏమీ చెయ్యలేడు. అంటే దేహానికి ఈ వైభవమంతా ఆత్మ ఉన్నంత వరకే అని తెలుస్తుంది. కానీ లోకంలో అంతా దేహమే తామనుకుంటూ తామే అందగాళ్ళమని, బలవంతులమని, యవ్వన వంతులమని, తెలివైనవారమని, తాము ఎన్నో సాధించగలమని, సాధించామని గర్వపడుతూం టారు. ఇంకా తమకు ఎంతో పేరు ఉందని, పదవులున్నాయని, తాము తలచుకుంటే ఏమైనా చెయ్య గలమని, నా వెనకాల ఎంతోమంది వున్నారనే అహంకారంతో విర్రవీగుతుంటారు.

అలా తామే హీరోలమన్నట్టుగా ఫోజులు కొడుతుంటారు కూడా. కానీ కొంచెం గమనిస్తే అలాంటి వారికి సడన్‌గా ఏ హార్ట్ ఎటాక్కో వచ్చి వారి దేహంనుండి ఆత్మ తప్పుకుంటే ఆ దేహం శవం అవుతుంది. వారిని వెంటనే ఇంటి బయట వుంచుతారు.

కొంచెం గమనిస్తే అప్పటి దాకా హీరోలా ఫోజు కొట్టిన వాడు కదలకుండా పడి వుంటాడు. వాడి సంగతి తేలుస్తా, వీడి సంగతి తేలుస్తా అంటూ హీరోలా ఫోజు కొట్టినవాడు, ప్రక్కన గడ్డి పరక పెట్టినా కూడా కదపలేడు. అంతటి ‘హీరో’ కూడా ఒక్కసారిగా ‘జీరో’ అయిపోతాడు. ఏమీ చేయలేని అచేతనుడ యిపోతాడు.

ఆలోచిస్తే అతని హీరోయిజమంతా ఆత్మ వుండటం వల్లనే అని తెలుస్తుంది. అంటే నిజమైన హీరో ఆత్మే కాని దేహం కాదు. దేహమే హీరో అయితే ఆత్మ తప్పు కున్నా పని చెయ్యాలి కదా? అందుచేత ‘ఆత్మ’ లేని దేహం. ఖచ్చితంగా ‘జీరోయే’.

మానవులు జీరో అయిన దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. హీరో అయిన ఆత్మను అంటే భగవంతుని పూర్తిగా విస్మరిస్తున్నారు. జీరో అయిన దేహం కోసం

జీవితమంతా పాటు పడుతున్నారు.

అంటే దేహ ఆనందం కోసం, దేహ సౌందర్యం కోసం, దేహ సుఖం కోసం, దేహ ఆరోగ్యం కోసం పడరాని పాట్లు పడుతున్నారు. ఎంతో శ్రమిస్తున్నారు. ఎంతో సంపాదిస్తున్నారు. ఎన్నో కోట్లు కూడబెడుతున్నారు. ఎన్నో గొప్ప పనులు చేశామను కుంటున్నారు. కానీ దేహానికి ఎన్ని చేసినా అవి జీరోకు చేసినట్టే. జీరో కోసం పాటు పడితే చివరకు మిగిలేది జీరోయేనని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. చివరికి ఏది తన కూడా రాదు తనకు లాభించదు. అందుచేత జీరోకు కాదు. నిజమైన హీరోకు అంటే ఆత్మకు అంటే భగవంతునికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

జీవితంలో జీరోకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు నష్టపోతాడు. కానీ హీరోకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు లాభం పొందుతాడు. గమనిస్తే యోగులు హీరోకి అంటే భగవంతునికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి గొప్ప వాళ్ళయ్యారు. దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయట పడి ముక్తిని పొందారు. కానీ భోగులు జీరో అంటే దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి నష్టపోవడమే కాదు. దుఃఖంలో కూరుకు పోతున్నారు. అందుచేత ఎవరు 'హీరో'? ఎవరు 'జీరో'? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

సృష్టి రహస్యమేమిటంటే 'జీరోలన్నీ' కనబడు తుంటాయి. 'హీరోయే' కనబడదు. అందుచేత మానవులు కనబడని హీరోను గుర్తించలేరు. పట్టించుకోరు. ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. కనబడే జీరోకే అంటే దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. మానవులకు జీరోను పట్టించుకోవడం తెలుసు కానీ, హీరో అయిన ఆత్మను అంటే భగవంతుని పట్టించు కోవడం తెలియదు. కానీ మానవ జన్మ ధన్యం కావాలంటే 'హీరో'ను పట్టించుకోవలసిందే.

మరి హీరో అయిన ఆత్మను పట్టించు కోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యానం ఒక్కటే ఆత్మను అంటే భగవంతుని పట్టించుకునేది. మిగిలినవన్నీ దేహానికి సంబంధించినవే. అందుచేత ప్రతీ రోజు ధ్యానం చెయ్యాలి. యోగులులా 'హీరో'కు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా 'హీరో ఎవరో'? 'జీరో ఎవరో'? తెలుసుకోవాలి.

"తరించాలంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి!"

మనం ఏదైనా ఒక నది దాటాలంటే పడవలో ప్రయాణించాలి. లేదా ఈత ఈదడం ద్వారా దాటాలి. లేదా లోతు తక్కువగా ఉన్న చోటు నుండైనా దాటడానికి ప్రయత్నించాలి. వీటిలో ఏదో ఒక మార్గం ద్వారా మాత్రమే నదిని దాటగలం. అంతే కానీ, ఈ ప్రయత్నాలేమీ చేయకుండా నది ఒడ్డున కూర్చుని భగవంతుని ఫోటో పెట్టి పూజిస్తూ, నది దాటించు అని ప్రార్థిస్తే నది దాటగలమా? ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని సంవత్సరాలైనా దాటలేం కదా?

అలా నది దాటటానికి ఏదో ఒక ప్రయత్నం చెయ్యకుండా పూజిస్తూ కూర్చునే వాడిని అజ్ఞాని అంటాం. అలా అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తే ఎప్పటికీ నదిని దాటలేం కదా?

అలాగే జీవితంలో ప్రతీ ఒక్కరూ రకరకాలుగా కలిగే దుఃఖాన్ని భరించలేక తరించాలని కోరుకుంటారు. తరించడమంటే 'తీరాన్ని దాటడం' అంటే 'దుఃఖ తీరాన్ని దాటి ఆనంద తీరాన్ని చేరటం'.

మరి మనం దుఃఖ తీరాన్ని దాటడం కోసం ఏ ప్రయత్నం చెయ్యకుండా, ఎంతసేపూ భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ మనల్ని దుఃఖాల నుంచి విముక్తుల్ని చెయ్యమని వేడుకుంటున్నాం. నదిని దాటాలంటే పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఎలా ప్రయోజనముండదో అలాగే దుఃఖ తీరాన్ని దాటాలంటే పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఏ ప్రయోజనం వుండదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. దుఃఖాన్ని అధిగమించాలంటే అంటే దుఃఖం నుండి బయటపడాలంటే మన ప్రయత్నం వల్లే, స్వయంకృషి వల్లే, మన సాధనవల్లే సాధ్యం. అంతే కాని కృషి చెయ్యకుండా పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే, భగవంతుడు కూడా ఏమీ చెయ్యలేడు.

మనం సర్వ శక్తివంతులై వుండి, శక్తి లేని వారిగా భగవంతుని వేడుకుంటున్నాం. సాధించగలిగి వుండి, సాధించలేని వారిలా ప్రార్థిస్తున్నాం. అన్ని చెయ్యగలిగి వుండి, చెయ్యలేని వారిగా ప్రవర్తిస్తున్నాం. కష్టపడగలిగి కూడా, కష్టపడలేని వారిగా బద్ధకంతో భగవంతుని అర్థిస్తున్నాం. సుఖాల కోసం ప్రాకులాడుతున్నాం.

ఎవరికైనా కష్టపడితేనే సుఖం లభించేది. అందుచేత కష్టపడాలి. సాధన చెయ్యాలి. సాధించుకోవాలి. మన దుఃఖాన్ని మన ప్రయత్నం ద్వారా మనమే అధిగమించాలి.

అందుచేత మనం దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే, అంటే తరించాలంటే, అంటే దుఃఖ తీరం దాటాలంటే చక్కని తేలికైన మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రిగారు బోధించే 'ధ్యానం.' ఈ ధ్యానమనే నౌక ద్వారా ఎవరైనా సరే దుఃఖ తీరాన్ని దాటవచ్చు. సంసారమనే సాగరాన్ని దాటవచ్చు.

అందుచేత నది ఈదాలంటే కష్టమని బద్ధకించి, నీళ్ళలో దిగాలంటే భయపడి, పడవ అలవాటు లేదు ఎక్కలేనని కూర్చుని భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఎలా నది దాటలేమో, ధ్యానం చెయ్యాలంటే కష్టమని బద్ధకించి, అమ్మో ధ్యానం చెయ్యగలమా అని భయపడి, అలవాటు లేదు సాధన చెయ్యలేమని ధ్యాన సాధన చెయ్యకుండా ఎన్నాళ్ళు, అంటే ఎన్ని జన్మలు పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చున్నా మనం ఈ దుఃఖాన్ని అధిగమించలేం. సంసార సాగరాన్ని దాటలేం.

అందుచేత అన్ని సంశయాలు ప్రక్కన పెట్టి ధ్యానం చేద్దాం. మన సమయం, శక్తి, తెలివి, జీవితం ధ్యాన సాధనకు వినియోగిద్దాం. అవకాశం దొరికినపుడల్లా ధ్యానం చేద్దాం. సజ్జన సాంగత్యం చేద్దాం. జ్ఞానుల పుస్తకాలు చదువుదాం. యోగులను, జ్ఞానులను ఆదర్శంగా తీసుకుందాం. జ్ఞానవంతులవుదాం. తరిద్దాం.

"పేరు కోసం ప్రాకులాడవద్దు"

సహజంగా ఎవరైనా, నలుగురిలో ఇతరులలో పేరు సంపాదించుకోవాలని ప్రయత్నిసారు. తాను చేసే పని వల్ల ఇతరులలో ఎంతో కొంత పేరు తెచ్చుకోవాలని తాపత్రయపడతారు. చేసే ప్రతీ పనిలో, ప్రతీ సందర్భంలో ఆ తాపత్రయం కనబడుతుంది. ఫంక్షన్లు చేసినా, పార్టీలు ఇచ్చినా, కార్యక్రమాలు నిర్వహించినా, వీలైనంత వరకు పేరు రావాలని, అందరూ మెచ్చుకోవాలని తాపత్రయపడతారు. పేరు కోసం, శక్తిని, డబ్బును వినియోగిస్తారు.

కానీ ఎంత తాపత్రయపడినా, ఎంత ఖర్చు పెట్టినా, ఎంత ఘనంగా కార్యక్రమాలు, ఫంక్షన్స్, పార్టీలు నిర్వహించినా, పేరు వచ్చేటట్లు ఎంతగా చేసినా, ఎంతమంది ఆ పనిని మెచ్చుకున్నా; గమనిస్తే అలా సంపాదించిన పేరు తాత్కాలికమే తప్ప శాశ్వతం కాదు. ఎప్పుడైనా తాత్కాలికమైన దానికోసం పెట్టిన ఖర్చు, శ్రమ, శక్తి అంతా చివరకు వృథా అవుతుందే తప్ప, అంతకు మించి ఏ ప్రయోజనం ఉండదు.

ఎందుచేతనంటే మనం చేసే ఘనమైన పనిని చూసేవారు, అనుభవించే వారు చాలా స్వల్పంగా వుంటారు. మహావుంటే కొన్ని వందలో, వేలో వుండవచ్చు ప్రపంచ జనాభాలో వీరి శాతం ఎంత? ఇంత స్వల్పశాతం మెచ్చుకున్నంత మాత్రాన వచ్చే ఆ పేరు ఎంత? అసలు ఆలోచిస్తే మనం చేసిన పని మెచ్చుకున్న వారు ఎంత కాలం వుంటారు? అసలు వారే లేనపుడు మన పేరు ఎక్కడ వుంటుంది?

అంతేకాదు గమనిస్తే జీవితంలో ఎవరి విషయాలు, సంఘు టనలు వారే మర్చిపోతుంటే, మనం చేసిన పని గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఇతరులకు ఎందుకుంటుంది? వారి జీవితంలో వారు గుర్తుం చుకోవలసినవే ఎన్నో వుంటాయి. వారు అవే గుర్తుంచు కోలేకపోతున్నారు. మరి మనం చేసిన పనులు వారెలా గుర్తుంచు కోగలరు? అలా గుర్తుంచుకోవలసిన అవసరం వారికేమిటి?ఎవరికి వారు, వారు చేసే పనులకు పేరు రావాలని తాపత్రయ పడుతుంటారు. వాటినే గొప్పగా చెప్పుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అంతే కానీ మనం చేసే పనులు అస్తమానూ చెపుతూ, తలచుకుంటూ, ఇతరులు ఎందుకుంటారు?

గమనిస్తే సృష్టిలో ఎవరి పేరూ శాశ్వతం కాదని తెలుస్తుంది. భగవంతుని

పేరు తప్ప, భూమి మీద జన్మించిన వారిలో ఎవరి పేరు శాశ్వతంగా వుంది? సృష్టి ఏర్పడిన తరువాత ఎన్నో యుగాలు మారాయి. ఆ యుగాలలో ఎంతోమంది ధనవంతులు, కోటీశ్వరులు జన్మించారు. రాజులు, మహారాజులు, చక్రవర్తులు పుట్టారు. ఎంతోమంది గొప్పవారు, మహాత్ములు జన్మించారు. ఎవరి పేర్లు వున్నాయి? ఎంతమందివి మనకు తెలుసు? ఎంతమంది పేర్లు వున్నాయి? అంతే కాదు, ప్రస్తుత యుగంలో వచ్చిన బుద్ధుడు,జీసస్, మహ్మద్, మహావీరుడు, గురునానక్, రమణమహర్షి, సత్యసాయిబాబాలలాగ ఎంతోమంది దేవుళ్ళు గత యుగాలలో కూడా వచ్చే వుంటారు. మరి ఎంతమంది పేర్లు చెప్పగలం? అలాంటివారి ఎవరిపేరైనా ప్రస్తుత యుగంలో వుందా? మనం చెప్పగలమా? అంతటి గొప్పవారి పేర్లే సృష్టిలో అదృశ్యమైపోతుంటే, మనలాంటి సామాన్యుల పేర్లు ఎక్కడ వుంటాయి?

అందుచేత ఇది అర్థం చేసుకుంటే, పేరుప్రఖ్యాతుల కోసం ప్రాకులాడం. అనవసరపు ఖర్చులు, ఆర్భాటాలు చెయ్యం. ఆర్భాటాల కోసం అధర్మంగా, అన్యాయంగా, మోసాలు, పాపాలు చేస్తూ సంపాదించం. జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోం. జీవితంలో మన డబ్బును, మన కాలాన్ని, మన శక్తిని లోక కళ్యాణం కోసం వినియోగిస్తాం. అసలు మనమెవరో తెలుసుకుంటాం. మన కోసం ఆలోచిస్తాం. మన సమస్తాన్ని అంటే డబ్బును, కాలాన్ని, శక్తిని, తెలివిని మన కోసమే వినియోగిస్తాం. మన లాభం కోసం ఖర్చు పెడతాం. తాత్కాలికమైన, అశాశ్వతమైన వాటికోసం, పేరుకోసం అల్పమైన వాటికోసం వినియోగించం. విలువైన మన జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకోం.

శాశ్వతం కాని దేహానికి, దీనికి పెట్టుకున్న పేరుకు లాభించే పేరు ప్రఖ్యాతుల కోసం చేసే పనులన్నీ వ్యర్థమని తెలుసుకోవాలి. కారణం దేహం మనం కాదు. ఆత్మే మనం. దేహం ఇహలోకానికి వచ్చినపుడు మనం తొడుక్కున్న వస్త్రం లాంటిది. అందుచేత 'ధ్యానం' ఒక్కటే శాశ్వతమైన మనకు అంటే ఆత్మకు ఉపయోగపడేదని తెలుసుకోవాలి. ప్రతీరోజు మన జీవితంలో మనం చేసే ప్రతీ పని మనకు అంటే 'ఆత్మ'కు లాభిస్తుందా? లేక మనం కాని దేహానికి లాభిస్తుందా? అని ఆలోచించాలి. మనకు అంటే 'ఆత్మ'కు లాభించే పనులు చెయ్యాలి. జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకోకూడదు. అనవసరపు ఆర్భాటాలకు పోవద్దు. "పేరు కోసం ప్రాకులాడవద్దు". 'ధ్యానం' చేస్తే అన్నీ బోధపడతాయి.

"చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి!"

లోకంలో ఎవరిని చూసినా భగవంతుని పొగడడం, ప్రార్థించడం చేస్తున్నారు. అంతే కాదు భగవంతుని 'కోరడానికే' అలవాటు పడ్డారు. కాని 'కోరడం' యొక్క అర్థం తెలుసుకుంటే అసలు భగవంతుని కోరనే కోరం. 'కోరడమంటే', కష్టపడకుండా పొందాలనుకోవడం, ఇవ్వకుండా పుచ్చుకోవాలనుకోవడం. 'కోరడంలో' కష్టపడడం ఉండదు, ఇవ్వడం ఉండదు. అంటే కష్టపడకుండా, ఇవ్వకుండా పొందాలనుకోవడమే 'కోరడం' ఇది సృష్టి సిద్ధాంతానికి అంటే భగవంతుని సిద్ధాంతానికి విరుద్ధం.

మనం ఏమీ చెయ్యకుండా, కష్టపడకుండా, కోరడానికే అలవాటు పడడం వల్ల, మనకు కావలసినవి సంపాదించు కోవటానికి కృషి చెయ్యడం లేదు. ఇవ్వటానికీ ఇష్టపడడం లేదు.

అంతే కాదు కోరినవి సాధించడం కోసం శరీరాన్ని హింసించు కుంటున్నాం. శోకాలు పెడుతున్నాం. అలా సాధించుకుంటున్నాం. కానీ కష్టపడి సతకర్మలు చేసి సంపాదించుకోవాలనుకోవడం లేదు. పైగా కాస్తో, కూస్తో చేసేవి కూడా చెయ్యకూడని పనులే చేస్తున్నాం. అలా పాప కర్మలు చేస్తూ, జీవితం దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు 'నిష్కామకర్మ' చెయ్యమన్నారు. అంటే ఏ పని చేసినా ప్రతిఫలం ఆశించవద్దని చెప్పారు. అంటే చేసిన పనికి ఫలితం కోరవద్దని చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే అన్నిటికంటే 'కర్మ ఫల త్యాగం' గొప్పదన్నారు.

శ్లో॥ శ్రేయోహి జ్ఞాన మభ్యాసత్ జ్ఞానాద్ధ్యానం విశిష్టతే
ధ్యానాత్కర్మఫల త్యాగస్త్యాగాచ్ఛాన్తిరనన్తరమ్ (భ.గీ.12-12)

తా:- (వివేకముతో కూడిన) అభ్యాసము కంటే (శాస్త్ర) జ్ఞానము శ్రేష్ఠమైనది! జ్ఞానము కంటే ధ్యానము శ్రేష్టమైనది. ధ్యానము (నిర్విషయముగా వుండే మనః స్థితి) కంటే కర్మ ఫలమును విడచుట శ్రేష్ఠమైవున్నది. అలాంటి కర్మఫల త్యాగముచే శాంతి లభించుచున్నది.

ఈ శ్లోకము ద్వారా అన్ని పుణ్య కర్మల కంటే 'ధ్యానము' గొప్పదని! ఆ 'ధ్యానం' ద్వారా సంపాదించిన ఫలితం కూడా విడిచి పెట్టడం అన్నిటి కంటే శ్రేష్ఠమైనదని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

అంటే మనం పూజ చేసినా, భజన చేసినా, స్తోత్రం చదివినా, ఏ పనిచేసినా, ఆకర్మకు ఫలితం ఆశించవద్దన్నారు. కానీ మనం మాత్రం చేసే పూజలలో ఆరాధన అంటే పవిత్రత చూపం. కాని కోరికలు కోరడానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తాం. అంటే భగవంతుడు చెప్పింది ఒకటి, మనం చేస్తున్నది మరొకటి. మరి మనం ఆయన చెప్పినట్టు చెయ్యాలి కదా? ఆయన చెప్పినట్లు చెయ్యకపోతే ఫలితం ఉంటుందా? జీవితం బాగుంటుందా?

అందుచేత చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఎలాంటి కర్మలు చేస్తే జీవితం ఆనందంగా వుంటుందో తెలుసుకోవాలి. అన్నింటికంటే త్తమమైనది. యోగులు ఆచరించే కర్మలే మనం చెయ్యాలి. అంటే ఆత్మకు సంబంధించిన కర్మలే మనం చెయ్యాలి. కారణం ఆత్మ అంటే భగవంతుడు. అందుచేత ఆత్మ కర్మలే మనం చెయ్యగలిగే ఉత్తమోత్తమమైన కర్మలు.

ఆత్మకు సంబంధించిన సాధనే 'ధ్యానం'. అందుచేత ధ్యానసాధన, ఫలితం ఆశించకుండా విశేషంగా చెయ్యాలి. ధ్యానంతో పాటు , ధ్యాన ప్రచారం, ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం, ధ్యాన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చెయ్యడం లాంటివన్నీ ఉత్తమోత్తమమైన కర్మలు. ఇలాంటి కర్మలు చేస్తే మనం కోరనక్కరలేకుండానే మన జీవితం ధన్యమవుతుంది. అందుచేత 'చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.' కోరడానికి కాదు.

"ఆలోచించండి!"

చాలామంది ఆలోచించరు ఆలోచించ కుండా పనులు చేస్తారు. అందుచేత కోరుకున్న ఫలితాలు పొందలేరు. చేసిన పనులు సత్ఫలితాలు ఇవ్వకపోగా దుష్ఫలితాలు కలుగుతుంటాయి. అందుచేత జీవితంలో ఏ పని చేసినా ఆలోచిం చాలి. ఆలోచించకుండా జీవిస్తే జీవితంలో నిరాశ, నిస్పృహలు కలుగుతాయి. ఆలోచించి జీవించిన వాడి జీవితం ఆనందమయమవుతుంది.

సుఖవంతమైన జీవితం కోసం డబ్బు అవసరమనుకుని అంతా డబ్బు సంపాదించడం కోసం కష్టపడుతుంటారు. తమ సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివిని పూర్తిగా డబ్బు సంపాదనకే విని యోగిస్తూంటారు. కానీ గమనిస్తే ఎంత ప్రయత్నం చేసినా ఎంత కష్టపడినా కొంతమంది తాము అనుకున్నట్టు, కోరుకున్నట్టు సంపాదించలేక పోతారు. జీవితమంతా అలా కష్టపడుతూనే వుంటారు. సంపాదించ లేరు. చివరకు వారేమను కుంటారంటే నేను దురదృష్టవంతుణ్ణి, నాకు కలసి రాలేదు. నేను సంపాదించలేకపోతున్నానని బాధపడతారు. ఇంకా వాడు అదృష్ట వంతుడు, వాడికి కష్టపడకుండా కలిసొస్తుంది. బాగా సంపాదించగలుగుతున్నాడు అనుకుంటారు.

వారు అలా అనుకుంటూ ఎప్పటకైనా తనకు కూడా కలిసి రాకపోతుందా అని కష్టపడుతూనే వుంటారు. ఎప్పటికైనా సంపాదించలేకపోతానా? అని ప్రయత్నం చేస్తునే వుంటారు. కాని అంతకన్నా ఆలోచించరు. సంపాదించటానికి ఆలోచిస్తున్నారు కానీ ఎందుకు సంపాదించలేకపోతున్నాను? అని ఆలోచించరు. కారణమేమిటని తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించరు.

అలావారు, సంపాదించిన వాడిని అదృష్ట వంతుడంటారు. అంతేకానీ వాడు అదృష్టవంతుడు ఎలా అయ్యాడు? తాను దురదృష్టవంతుడెలా అయ్యానని ఆలోచించరు. భగవంతునికి అంతా సమానమే కదా? మరి ఆయన వాడిని అదృష్టవంతుడ్ని ఎందుకు చేసాడు? తనని దురదృష్టవంతుడుగా ఎందుకు చేస్తాడు?

ఆలోచిస్తే అసలు అదృష్టమంటే ఏమిటి? దురదృష్టమంటే ఏమిటి? అన్నది తెలుస్తుంది! వాడికి అదృష్టం ఎలా వచ్చిందో కూడా తెలుస్తుంది! అంటే గత జీవితంలో కానీ, గత జన్మలలో కానీ చేసుకున్నమంచి, అంటే మంచి కర్మలే అదృష్టమై, వాడు సంపాదించ గలిగాడు. అలాగే గతంలో తాను చేసిన చెడు

కర్మలు దురదృష్టంగా మారడం వల్ల తనకు కలసి రావటం లేదని అర్థమవుతుంది.

"చేసుకున్న వాడికి చేసుకున్నంత మహదేవా" అన్నట్టు. చేసుకున్న అర్హతను బట్టి వాడు సంపాదించు కుంటున్నాడు. తాను చేసుకోలేదు కాబట్టి తాను ఎంత కష్టపడినా సంపాదించలేకపోతున్నానని ఆలోచిస్తే అర్థమవుతుంది.

అంటే ఇక్కడ సృష్టిధర్మం ప్రకారం, అంటే భగవంతుని ధర్మం ప్రకారం, సృష్టినుండి మనకు అర్హత వున్నమటుకే ఏదైనా ఇవ్వబడుతుంది. అర్హత లేకుండా, ఎవరికీ ఏదీ ఇవ్వబడదని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఎంత కష్టపడినా, ఎన్ని పాపాలు చేసినా, ఎన్ని మోసాలు చేసినా, అధర్మంగా అడ్డ మార్గాల ద్వారా ప్రయత్నించినా, అర్హత లేకపోతే ఏమీ సంపాదించలేమని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత కష్టపడుతూ, పాపాలు చేస్తూ సమయాన్ని, శక్తిని వృధా చేసే బదులు, ఆ సమయాన్ని ధర్మ మార్గంలో అర్హత సంపాదించటానికి ఉపయోగిస్తే తాను కూడా అదృష్టవంతుడు కాగలుగుతాడు.

అంతేకానీ సృష్టి సిద్ధాంతం అర్థం చేసుకోకుండా వూరికే కష్టపడితే శ్రమ వృధా అవుతుంది. పైగా పాపాలు చేసి, అధర్మంగా ప్రవర్తిస్తే, ఇంకా నష్టపోయి దురదృష్టవంతుడవడమే కాదు దుఃఖాల పాలవుతాడు. కారణం ధ్యానం చేస్తే అపకారం చెయ్యం, ఉపకారమే చేస్తాం. అధర్మంగా జీవించం, ధర్మయుక్తంగా జీవిస్తాం.

అదృష్టవంతులవ్వాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా లోకానికి ఉపకారం చెయ్యాలి. "లోకానికి మేలు చేసేదే అదృష్టం". "లోకానికి కీడు చేసేదే దురదృష్టం" అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత వూరికే బాధపడుతూ కష్టపడుతూ సమయాన్ని, శక్తిని వృధా చేసే బదులు వాటిని ఉపయోగించి ధ్యానం చేస్తూ, ధ్యానాన్ని లోకానికి అందిస్తూ లోకోపకారం చేసి, అర్హత పొంది అదృష్టవంతులవ్వాలి. అదృష్టవంతులయితే శ్రమ లేకుండా సంపాదించుకోవచ్చు.

అందుచేత ఆలోచించండి అన్నిటికి కారణం వుంటుంది. కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. కోరుకున్నవి సాధించాలి. ఆలోచించకుండా చేసే పనుల వల్ల సమయం శక్తి వృధా అవుతుంది. ఫలితం వుండదు. అలా వృధాచేసే సమయంలో, పదోవంతు సమయం ధ్యానానికి కేటాయిస్తే కోరుకున్నవి సాధించవచ్చు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు. 'అందుచేత ఆలోచించండి'.

"సృష్టిలో అన్నీ వున్నాయి!"

భగవంతుని సృష్టిలో సమస్తమూ ఉన్నాయి. సృష్టిలో లేనిదంటూ ఉండదు. మనకు అవసరమైనవన్నీ ఉన్నాయి.

కాని మనం ఏది పొందాలన్నా దాని కోసం కష్టపడాలి, దానిని సంపాదించుకోవడం కోసం కృషి చెయ్యాలి. అపజ్పుడు మాత్రమే అది లభిస్తుంది. అంటే కావలసిన దాని కోసం కష్టపడి కృషి చేస్తే తప్పకుండా లభిస్తుంది. కష్టపడకుండా ఏదీ రాదు.

కానీ మనం కొన్నిటికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ, అదే ముఖ్యమనుకుంటూ వాటి కోసమే జీవితమంతా కష్టపడుతున్నాం. కృషి చేస్తూ, వాటినే పొందుతున్నాం. చదువు, ధనం, పేరు, ప్రఖ్యాతులు, పదవులు, భోగాలు లాంటివి. కృషిని బట్టి పొందుతున్నాం. కానీ అవి ఎన్ని పొందినా చివరకు వాటిలో ఏమీ లేనట్లుగా, వాటికి విలువ లేనట్లుగా, అవి సరిపోనట్లుగా, ఆలయాలకు, చర్చిలకు, మసీదులకు, గురువుల వద్దకు వెళ్ళి చేతులు జోడించి దీనంగా అర్థిస్తున్నాం, యాచిస్తున్నాం, కోట్లు సంపాదించినా, చివరకు యాచకులుగా మారుతున్నాం.

ఎందుచేతనంటే భగవంతుని సృష్టిలో అన్నీ వున్నాయి. అలా మనం దేని కోసం కృషి చేస్తే వాటినే పొందుతాం. వేటి కోసం ప్రయత్నించమో అవి ఎప్పటికీ పొందలేం.

మనం అవిలేవు, ఇవి లేవు అని బాధపడుతూ వుంటాం. కానీ అసలు మనకు ఏమి కావాలో కూడా మనకు తెలియదు. మన జీవితానికి ఏది అవసరమో కూడా తెలియదు.

మనం ముందర మనకు కావలసిందేమిటో ఆలోచించుకోవాలి. అసలు అది లేక పోవడానికి కారణంమేమిటి? అది ఎలా లభిస్తుందో తెలుసుకోవాలి. తరువాత దాని కోసం కష్టపడి కృషి చెయ్యాలి. అప్పుడు తప్పకుండా అది లభిస్తుంది. కారణం సృష్టిలో అన్నీ వున్నాయి. సృష్టిలో లేనిదంటూ లేదు.

ఆలోచిస్తే మనకు ఎన్ని వున్నా లేనిది శాంతి, ఆనందం. వీటి కోసమే మనం కష్టపడుతున్నాం. కృషి చేస్తున్నాం. వెతుకుతున్నాం. కానీ ఇవి ఒకరు ఇచ్చేవి

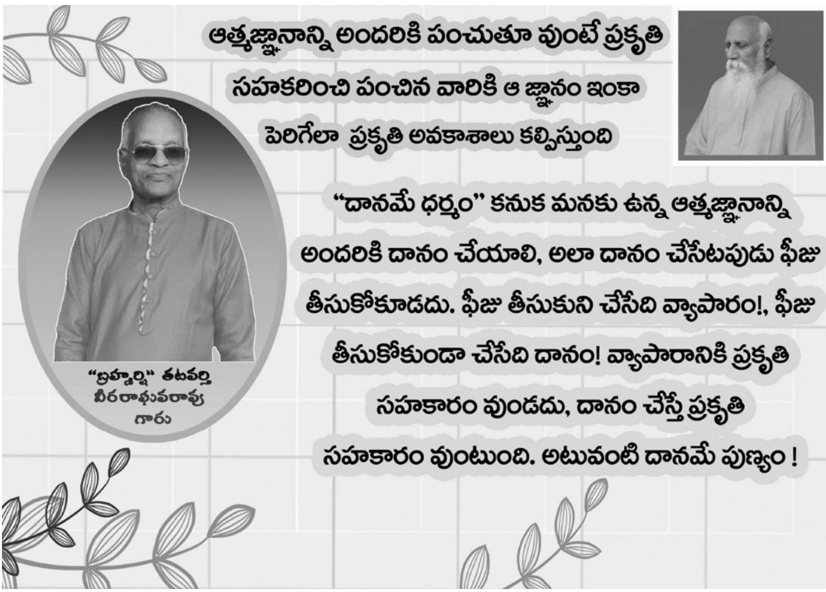
కావు. అందుచేత శాంతి, ఆనందం అన్నవి మనం అన్నిటి లాగే కష్టపడి కృషి చేసి సంపాదించుకోవాలి. అంతేకానీ భగవంతుని కోరితే వచ్చేవి కాదు. కోరితే వచ్చేదయితే ప్రస్తుతం అంతా శాంతిగా, ఆనందంగా ఉండాలి కదా? అంతా అలా వుంటున్నారా?

అందుచేత శాంతి, ఆనందం అన్నవి కూడా అన్నిటితో పాటు సృష్టిలో వున్నాయి. అన్నిటిలాగే వాటిని కూడా మనం కష్టపడి కృషి చేసి సంపాదించుకోవాలి.

మరి అవి ఎలా సంపాదించుకోవాలి? అవి ఎక్కడ లభిస్తాయి . బ్రహ్మర్షి పత్రిగారు వాటిని సంపాదించుకొనే తేలికైన మార్గం చూపిస్తున్నారు. అదే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ఈ ధ్యానం చేసిన వారికి డబ్బు కంటే అన్నిటికంటే విలువైన శాంతి, ఆనందం లభిస్తాయి.

యోగులు ఎప్పుడూ శాంతి, ఆనందంతో జీవిస్తారు. అందరు కోరుకునేది మానవునికి కావలిసినవి వారివద్ద వున్నాయి. కారణం వారు వాటికోసమే కృషి చేస్తారు. అవే పొందారు. వాటికోసం వారంతా ధ్యానం చేసారు. మనం కూడా వారిలాగే కృషి చేద్దాం శాంతిగా, ఆనందంగా, జీవిద్దాం.

అందుచేత ప్రతీరోజూ ధ్యానం చేద్దాం. విలువ కట్టలేని శాంతి, ఆనందం పొందుదాం. 'సృష్టిలో అన్నీ ఉన్నాయని తెలుసుకుందాం'.



“ఇస్తూంటే వస్తూంటుంది!”

పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వచ్చేదేమిటంటే చాలా మంది గురువులు శిష్యులకు కొన్ని విషయాలు బోధించేవారు కాదు. రహస్యాంగా వుంచేవారు. ఒకవేళ కొన్ని విషయాలు బోధించినా అందులో కొన్ని రహస్యంగా వుంచుకునేవారు. సామాన్యులకు ఏమీ చెప్పకూడదనేవారు.

ఇలా చెప్పకూడదనటానికి ముఖ్య కారణం. శిష్యుడు ఎదిగిపోతాడనే. తనను మించిపోతాడనే. తన కన్నా గొప్పవాడైపోతాడనే. అలా ఆ శిష్యులు కూడా తమ క్రింది వారికి కొన్ని విషయాలు చెప్పరు. రహస్యంగా వుంచుతారు. ఇలా పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వస్తుంది.

కానీ సుభాష్ పత్రిగారు ప్రతీది అందరికీ చెప్పమంటారు. ఎంత వీలయితే అంతా చెప్పమంటారు. ఎంత మందికి వీలయితే అంతమందికి చెప్పమంటారు. ఎన్ని సందర్భాలలో వీలయితే అన్ని సందర్భాలలో చెప్పమంటారు. తన దగ్గర వున్నది ఇవ్వమంటారు. పంచమంటారు. ఆయన ఇంకా ఏమంటారంటే “పంచింది ఏదైనా పెంచబడుతుందంటారు”.

అలా తెలిసిన జ్ఞానాన్ని పంచే కొద్దీ శిష్యుడు ఎదిగిపోతాడనుకుంటారు. కానీ గురువు ఒకటి ఇస్తే సృష్టి నుండి పది పొందుతాడు. అంటే శిష్యుని దగ్గర ఒకటి వుంటే గురువు దగ్గర పది వున్నట్టు. అంటే పంచడం వల్ల, ఇవ్వడం వల్ల, చెప్పడం వల్ల, శిష్యుని కంటే పది రెట్లు పైనే వున్నట్లు. ఆ పది చెపితే గురువుకు సృష్టి నుండి వంద వస్తాయి. అంటే శిష్యుని దగ్గర 10 ఉంటే గురువు దగ్గర 100 ఉన్నట్టు. అలా చెప్పే కొద్దీ శిష్యుని కంటే గురువు ఎప్పుడూ ఎదుగుతూనే ఉంటాడు. గురువుని శిష్యుడు ఎప్పుడూ మించలేడు.

ఎందుచేతనంటే సృష్టిలో అనంతమైన జ్ఞానం వుంది. అందులో మనకు తెలిసింది చాలా స్వల్పాతి స్వల్పం. అందుచేత ఎంత పంచినా ఇంకా వస్తూనే వుంటుంది. పంచే కొద్దీ పెరుగుతూనే వుంటుంది. అందుచేత ఎంత వీలయితే అంత పంచటానికి ప్రయత్నించాలి.

కుండ ఖాళీ చేస్తే మళ్ళీ కొత్త నీటితో నింపగలం. కొత్త నీరు చేరుతుంది.

ఖాళీ చెయ్యకపోతే కొత్తనీరు రాదు. అలాగే మన దగ్గర ఉన్న జ్ఞానాన్ని ఇచ్చి ఖాళీ చేసుకుంటే, కొత్త జ్ఞానం సృష్టి నుండి వచ్చి చేరుతుంది. ఇంకా జ్ఞానవంతులవుతాం. ఇంకా ఎదుగుతాం. జ్ఞానానికి ఎంత సంపాదించినా అంతం వుండదు. అందుచేత ఇచ్చి ఖాళీ చేసుకోవాలి. మళ్ళీ సృష్టి నుండి సంపాదించుకోవాలి.

సృష్టిలో ఇంకొక సూత్రం వుందని పత్రీజీ చెపుతూంటారు. అదే "తీర్థంకరగోత్ర భంధం" అంటే భూమి మీద మనం జ్ఞానవంతులై తరించినపుడు, మనలాంటి వారిని కొంతమందిని తయారు చేస్తేనే భూమి మీదకు మరల రావలసిన పని వుండదు. లేకపోతే ఆ పని చేసేదాకా, మరల మరల రావలసి వుంటుంది. జన్మ తీసుకోవలసి వుంటుంది. అందుచేత మనలాంటి వారిని తయారు చెయ్యటానికే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనం ఇవ్వకపోతే ఇంకొకడు ఇస్తాడు. మనం మాత్రం ఇచ్చే అవకాశం కోల్పోతాం. అందుచేత సృష్టిలో ఏదీ ఒకరి సొత్తు కాదు. సృష్టిలో అందరూ ఒకటే. అందరూ సమానమే. జ్ఞానం సంపాదించుకునే అర్హత అందరికీ వుంది. అందరిలో వున్నది ఒకటే. అందరూ ఒకే శక్తి చేత పనిచేస్తున్నారు. అందుచేత ఏదీ రహస్యంగా వుంచవలసిన పనిలేదు.

మన దగ్గర ఉన్నది కూడా మనకు ఇవ్వబడిందే. మన స్వంతమేమీ కాదు. "వుంచుకుంటే దోచుకోబడుతుంది". "ఇస్తూంటే వస్తూంటుంది". ఇదే పత్రీజీ బోధించే ఒక గొప్ప సృష్టి సిద్ధాంతం.

శారీరక విద్యలు నేర్పే గురువులు కొన్ని మెలకువలు వుంచుకుం టారు. కారణం వారి శారీరక శక్తి కొన్నాళ్ళకు కోల్పోతారు కాబట్టి. అపుడు అవి వారి ఆధిపత్యాన్ని కాపాడతాయి.

కానీ 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' అన్నది శరీర శక్తి తగ్గినా ఆత్మ విజ్ఞానం అన్నది అనంతంగా పెరుగుతూనే వుంటుంది. దానికి అంతమంటూ వుండదు. ఇచ్చేవాడిని శిష్యుడు ఎప్పటికీ మించలేడు. శిష్యుడుతో పాటు తాను ఎదుగుతూ వుంటాడు. అందుచేత 'ఇస్తుంటే వస్తూ వుంటుందని' తెలుసుకోవాలి. పత్రిగారు చెప్పిన సూత్రాన్ని మరచిపోకూడదు. అన్నీ పంచాలి, సృష్టి నుంచి ఇంకా ఇంకా పొందాలి. ఇంకా ఇంకా ఎదగాలి.

"నాణేనికున్న బొమ్మను చూడటం కాదు - కనపడని బొరుసును కూడా చూడాలి!"

మానవుడంటే ఎంతసేపూ కనబడే దేహమే అనుకుంటున్నాం. కానీ కనబడని మనస్సు దానికన్నా శక్తి వంతమైన కనబడని ఆత్మ కూడా వుంది.

అన్నీ కలిపితేనే మానవుడు. ఆలోచిస్తే కనపడే ప్రతీది కనపడని దాని వల్ల పనిచేస్తున్నాయి. కనబడే దేహాన్ని, ఇంద్రియాలను కనపడని మనస్సు పని చేయిస్తుంది. వీటికి శక్తిని, జీవాన్ని ఇచ్చేది కనబడని ఆత్మ.

మన జీవితం దుఃఖమయం కావడానికి, మనం అనుకున్నట్లుగా జీవించలేకపోవటానికి కారణం ముఖ్యంగా మనం ఎంతసేపూ కనబడే దేహాన్ని పోషించడం, దేహం గురించే ఆలోచించడం, దేహ సుఖం కోసం మాత్రమే ప్రయత్నిస్తూ, కనబడని మనస్సును, ఆత్మను విస్మరించడం.

ముఖ్యంగా మనం ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం కోరుకుంటాం. కానీ ఎంత ప్రయత్నించినా అవే పొందలేకపోతున్నాం. కారణం జీవితం మీద అవగాహన లేకపోవడమే. ఎందుచేతనంటే ఆరోగ్యం శరీరానికి సంబంధించినది. కాని శాంతి మనస్సుకు సంబంధించింది, ఆనందం ఆత్మకు సంబంధించినదని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

శరీరాన్ని పట్టించుకుంటే ఆరోగ్యమే వస్తుంది. శాంతి కావాలంటే మనస్సును పట్టించుకోవాలి. అలాగే ఆనందం కావాలంటే ఆత్మను పట్టించుకోవాలి. అందుచేత దేహాన్ని మాత్రమే పట్టించుకునే వారికి శాంతి లభించదు. ఆనందం లభించదు.

ఇక్కడ కొంచెం ఆలోచిస్తే దేహాన్ని, ఇంద్రియాలను నడిపించేది మనస్సు. మనస్సు కన్నా శక్తివంతమైనది, గొప్పది ఆత్మ. ఎవరైతే అన్నిటికన్నా గొప్పదైన ఆత్మను పట్టించుకుంటారో వారికి సమస్తమూ లభిస్తాయి. ఆత్మను పట్టించుకునే మార్గమే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం".

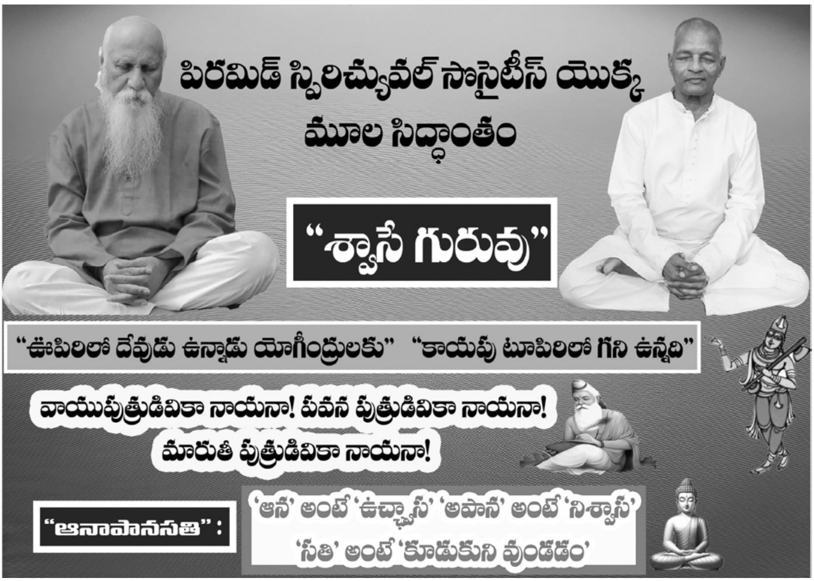
మనం ఎంతసేపూ దేహాన్ని పట్టించుకుంటూ, దేహ సుఖం కోసమే ప్రయత్నిస్తున్నాం. కానీ సుఖంలో, సుఖమే వుంటుంది కానీ ఆరోగ్యం, శాంతి,

ఆనందం లాంటి వేమీ ఉండవని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. సుఖంలో దుఃఖం దాగి వుందని తెలుసు కోలేకపోతున్నాం.

పగలు వెంట రాత్రి ఎలా వుంటుందో, అలాగే సుఖం వెనకాల దుఃఖం కూడా దాగివుంటుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత సుఖం పొందాలంటే దుఃఖం అనుభవించాల్సిందే. గులాబి పువ్వు దక్కాలంటే ముళ్ళ బాధ భరించాల్సిందే.

జీవితంలో సుఖమే ముఖ్యం కాదు. సుఖమంటే భోగం. దీనికంటే ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం ముఖ్యం. అందుచేత యోగులు దేహసుఖానికి, కనబడే భోగాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వలేదు. కనబడని 'ఆత్మ'కు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. అంటే 'ధ్యాన సాధన' చేశారు. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించారు.

అందుచేత "నాణానికి, ఒకవైపు ఉన్న బొమ్మను చూసి అదే నాణెం అనుకుంటే సరిపోదు. కనబడని రెండో వైపు బొరుసు కూడా చూడాలి". రెండు కలిపితేనే నాణెం. అలాగే కనబడే దేహం ఒక్కటే మానవుడు కాదు. కనబడని ఆత్మ కూడా వుంది. రెండూ కలిపితేనే మానవుడు. అందుచేత ఆత్మను పట్టించుకోవాలి. అంటే 'ధ్యాన సాధన' చెయ్యాలి.



"యద్భావం తద్భవతి!"

భగవద్గీత ద్వారా భగవానుడు ఇచ్చిన అద్భుత సందేశం "యద్భావం తద్భవతి". అంటే "మన భావం ఎలా వుంటే, అలా మన జీవితం వుంటుంది. అంతే కానీ కోరికని బట్టి కాదు.

మనం భగవంతుని సందేశం గ్రహించకుండా కోరికలు కోరడానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం. అంతేకానీ భావానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వం. కానీ భావమే వాస్తవమవుతుంది కోరిక వాస్తవ రూపం దాల్చదు.

ప్రస్తుతం సమాజంలో అందరూ కోరికలు కోరడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. ఎంతసేపూ పూజిస్తూ కొందరు, ప్రార్థన ద్వారా కొందరు, నమాజు చేస్తూ కొందరు కోరుతుంటారు. అందరూ కోరడానికే అలవాటు పడ్డారు. భగవంతుడు కోరికలు తీర్చేవాడని, కోరికలు తీరాలంటే భగవంతుని కోరడమే మార్గమని అంతకంటే వేరే మార్గం లేదని ప్రతీ ఒక్కరు నమ్ముతున్నారు. కానీ భగవంతుని సందేశం అర్థం చేసుకోవడం లేదు.

మన భావాన్ని బట్టే మన జీవితం వుంటుంది తప్ప, కోరిన దాన్ని బట్టి కాదు. చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. మనం కోరుతున్నాం తప్ప కోరికలోని భావాల్ని చూడటం లేదు. కానీ కోరిక కంటే కోరికలోని భావమే వాస్తవమవుతుంది.

చాలా మంది తిరుపతి వెళ్తూంటారు. దర్శన సమయంలో "ఆపద మొక్కుల వాడా, అనాథ రక్షకా, గోవిందా! గోవిందా!" అంటూ ఉంటారు. "స్వామి కాపాడు, రక్షించు" అని ప్రార్థిస్తుంటారు. "పాహిమాం, పాహిమాం, రక్షమాం, రక్షమాం" అంటూంటారు, వేడుకుంటారు.

అంటే ఈ కోరికలోని వీరి ఉద్దేశ్యం ఆపదల్లో రక్షించమని, అనాథను కాకుండా కాపాడమని, ప్రస్తుతం వారికి ఆపదలు లేవు అనుకుందాం. భగవంతుడు వారి కోరిక తీర్చాలంటే, అంటే ఆపదలనుంచి రక్షించాలంటే ముందు వారికి ఆపదలు కలుగ చెయ్యాలి కదా? అప్పుడే కదా రక్షించగలడు. అందుచేత వారి భావం ప్రకారమే వారి జీవితంలో ఆపదలు కలుగుతున్నాయి.

అలాగే ప్రస్తుతం వారేమి అనాథలు కాదు. వారి పిల్లలు, బంధువులు వారినేమీ అనాథను చెయ్యలేదు. కానీ వారి కోరిక తీర్చాలంటే భగవంతుడు వారిని

ముందు అనాధను చెయ్యాలి. తరువాత రక్షించాలి. అంటే ముందు వారి కుటుంబం వారిని దిక్కులేనివాడిగా, అనాధగా చెయ్యాలి. అది వారి కోరికలోని భావం.

"యద్భావం తద్భవతి" అన్న భగవంతుని సందేశం ప్రకారం వారికి ఆపదలు వస్తాయి. అనాథలు అవుతారు. అలా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు, వారి జీవితంలో వారి భావం వాస్తవమవుతుంది.

అలాగే కాపాడు, రక్షించు అని ప్రార్థిస్తుం టారు. ఏమీ లేకపోయినా అలా ప్రార్థించడం కోరడం అందరికీ అలవాటై పోయింది. మరి దేని నుంచి కాపాడాలి? దేని నుంచి రక్షించాలి? ఏమీ లేనపుడు అలా ప్రార్థించామంటే, అవి కోరుకుంటున్నట్టే కదా? అవి రాకుండా ఎలా వుంటాయి? ఒకవేళ ప్రస్తుతం ఆపదలు, కష్టాలు వున్నా, అవి గతంలో మన కోరికని బట్టే వచ్చినవే కదా? మన కోరిక ప్రకారం కష్టం కలిగినపుడు మరల కోరకుండానే ఆ కష్టంలోంచి రక్షింపబడతాం. మరల రక్షించమని కోరనవసరం లేదు. అది కూడా గతంలోనే కోరేశాం. మరల కోరితే మరల కష్టాలు కోరుకుంటున్నట్టే.

భావం ప్రధానమని తెలుసుకోవాలి. భావాల్ని శుద్ధంగా వుంచుకోవాలి. ఊరికే ఏది పడితే, ఎలా పడితే అలా కోరుకుంటే ప్రయోజనం లేదు. అసలు కోరకుండా వుంటేనే మంచిది. ఎందుకంటే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు 'నిష్కామ కర్మ' చెయ్యమన్నారు. అంటే ఏ పని చేసినా ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చెయ్యమన్నారు. అంటే కోరకుండా చెయ్యమన్నారు. అంటే కోరవద్దన్నారు. ఆయన కోరవద్దంటే మనం కోరితే ఎలా? అందుచేత కోరికలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వవద్దు. భావానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. మన భావమే మన వాస్తవమవుతుంది.

మన భావం అంటే ఆలోచనా విధానం ఉన్నతంగా, ఉదాత్తమైనదిగా, అద్భుతమైనదిగా వుండాలి. అప్పుడే మన జీవితం ఉన్నతంగా ఉంటుంది. ఏదైనా సాధిస్తాం. ఇతరులు సాధించలేవనుకున్నవి కూడా మనం సాధిస్తాం.

అందుకే అంటారు వినాశకర భావాలకు (Disastrous Thinking), జీవితంలో వినాశకర ఫలితాలు, వ్యతిరేక భావాలకు (NegativeThinking), జీవితంలో వ్యతిరేక ఫలితాలు, అనుకూల భావాలకు (Positive Thinking), జీవితంలో అనుకూల ఫలితాలు. ఉన్నతోన్నతమైన భావాలకు (Miraculous Thinking) ఉన్నతమైన అంటే అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తాయని అంటారు.

అందుచేత వ్యతిరేక భావాలతో అనుకూల ఫలితాలు లభించవు. మన భావం మంచిగా వుంటేనే జీవితంలో మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి.

"యద్భావం తద్భవతి" అన్న భగవంతుని సందేశంలో తెలుసుకోవలసింది ఎంతో వుంది. ఆ సందేశం అర్థం చేసుకోకుండా జీవిస్తే అంతా నష్టమే. నేను అది చెయ్యలేనేమో, సాధించలేనేమో, నా వల్ల అవుతుందా? అన్న భావంలో ఉంటే మనం ఏమీ చెయ్యలేము. ఏమీ సాధించలేము. మన వల్ల ఏదీ కాదు కూడా. ఎందుకు చెయ్యలేం? ఎందుకు సాధించలేం అన్న భావంతో వుంటే తప్పకుండా చేస్తాం, సాధిస్తాం.

చాలా మంది లోపల అన్నిటికి భయపడు తుంటారు. నా పర్సు పోతుందేమో? ఏక్సిడెంటు అవుతుందేమో? ఉద్యోగం వస్తుందో? రాదో? పెళ్ళి అవుతుందో అవదో? నేను వెళ్ళగలనో? లేదో? ఇలా జీవితంలో అన్ని విషయాలలో కూడా వ్యతిరేక భావాలతో వుంటారు. వారు ఖచ్చితంగా వ్యతిరేక ఫలితాలే పొంది జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటారు.

మరి అనుకూల భావాలు, ఉన్నతమైన భావాలు కలగాలంటే, అలా జీవించాలంటే ఊరికే అనుకుంటే సరిపోదు. దానికి ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ఎవరైతే ధ్యానం విశేషంగా చేస్తారో వారి మనస్సు శుద్ధమయి వ్యతిరేక భావాలు పోయి ఉన్నత భావాలు ఏర్పడతాయి. జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

ఇంకా లోకంలో గమనిస్తే ఎవరిని చూసినా ఎక్కడ చూసినా, కులాల వారీగా, మతాల వారీగా, దేశాల వారీగా విడిపోయి అంతా వేరు వేరు అని భావిస్తూ ఒకరినొకరు ద్వేషించుకుంటూ, మోసగించుకుంటూ, హింసించు కుంటున్నారు. కానీ అంతా ఒకటే అని భావిస్తే అలా ప్రవర్తించరు కదా? అంటే "యద్భావం తద్భవతి" అన్న ప్రకారం మన భావం ఇతరులు వేరు అని వుంటే ఇతరులను ద్వేషిస్తాం. మన భావం అంతా ఒక్కటే అని వుంటే అందరినీ ప్రేమిస్తాం.

సామాన్యంగా మన భావం, అంతా వేరు వేరు అని వుండటం చేత ఇతరులను ద్వేషిస్తున్నాం. మహాత్ముల భావం అంతా ఒక్కటే అని వుండటం చేత అందరినీ ప్రేమించగలుగుతున్నారు. అందరి ఆనందం కోసం తమ స్వార్థం, సౌఖ్యం కూడా వదులుకుని లోకానికి సేవ చెయ్యగలుగు తున్నారు. ఇక్కడ కూడా భావమే ప్రధానమని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుచేత ధ్యానం చేసి భావాన్ని పవిత్రంగా, ఉన్నతంగా ఉంచుకుందాం.

"తేలికగా ఫలితం పొందే మార్గం!"

చాలా మంది జీవితాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. వారి ఆర్థిక పరిస్థితి కూడా అంతంత మాత్రంగానే ఉంటుంది. వారు ఎంతో కష్టపడితే కానీ జీవితం గడవదు. వారి సంపాదన వారి కుటుంబ పోషణకే సరిపోతుంది. వారి జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు కూడా ఉంటాయి. వారు మేము సామాన్యులం, భగవంతుడు మా రాత ఇలా రాసాడని చింతిస్తూంటారు.

డబ్బు ఉన్న వారు చేసే సేవా కార్యక్రమాలు చూసి, మాకు డబ్బు లేదు కాబట్టి అలాంటి కార్యక్రమాలు, సేవలు చేయలేకపోతున్నాం. పుణ్యం సంపాదించు కోలేక పోతున్నామని బాధపడేవారు ఎంతోమంది వున్నారు.

కానీ వారు ఏ స్థితిలో ఉన్నా, డబ్బు లేకపోయినా, దానధర్మాలు చెయ్యలేకపోయినా, సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనలేకపోయినా, పూజలు, వ్రతాలు తీర్థయాత్రలు చెయ్యలేకపోయినా, వీటన్నిటికంటే ఎక్కువ ఫలితం, ఎక్కడకూ వెళ్ళనవసరం లేకుండా ఇంటిలోనే ఉండి, తమ పనులన్నీ చేసుకుంటూ కూడ సంపాదించు కోవచ్చు.

అలా సంపాదించుకునే మార్గమే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు అందించారు. అదే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం. ఈ ధ్యానం చేస్తే అన్ని రకాల పుణ్య కర్మల కంటే ఎక్కువ ఫలితం పొందవచ్చు.

ఉత్తర గీతలో పూజల కంటే స్తోత్రాలు గొప్పవని, స్తోత్రాలు కంటే జపం గొప్పదని, జపం కంటే ధ్యానం గొప్పదని, శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పారు. అందుచేత అన్నిటి కంటే శక్తివంతమైన ధ్యానం చేసి, ఎక్కువ ఫలితం పొందవచ్చు. కాళీగా ఉన్న టైములో ధ్యానం చెయ్యవచ్చు. దీనికి డబ్బు ఖర్చు పెట్టవలసిన పని లేదు, అక్కడకు ఇక్కడకు తిరిగి శ్రమ పడవలసిన పనిలేదు. శారీరక కష్టం లేదు. హాయిగా కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనించడమే.

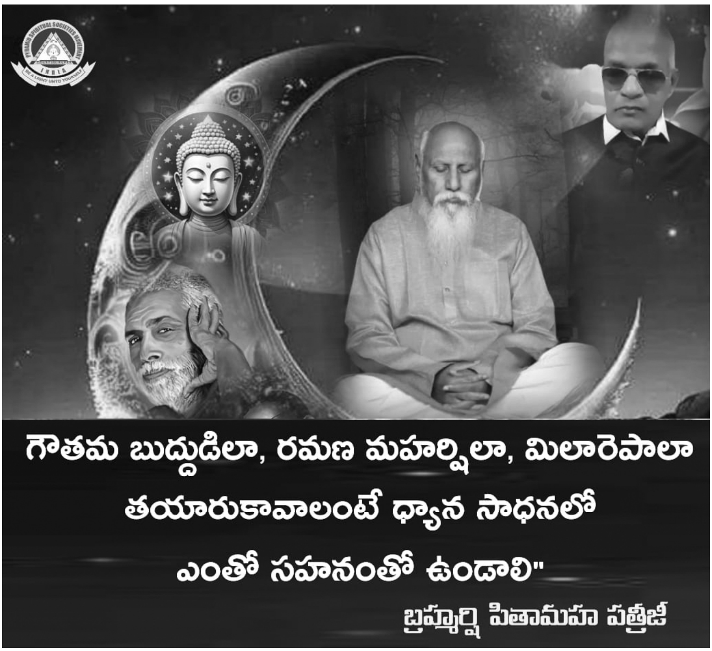
అలా ఎంతో డబ్బు ఖర్చు పెట్టి, శారీరక శ్రమ చేసే రకరకాల సాధనల కంటే, రకరకాల సేవల కంటే ఎక్కువ ఫలితం ధ్యానం ద్వారా సంపాదించవచ్చు.

అందుచేత కారు లేదని చింతించకూడదు. కాలు ఉందని సంతోషించాలి.

కోట్లు లేవని బాధపడకూడదు. కళ్ళున్నాయని సంతోషించాలి. పెద్ద చదువులు లేవని బాధపడకూడదు. వినే చెవులున్నాయని సంతో షించాలి. పదవులు లేవని బాధపడకూడదు. పనిచేసే చేతులున్నాయని సంతోషించాలి. సంపదలు లేవని చింతించకూడదు. సాధన చేయగలిగే శరీరం ఉందని గర్వించాలి. భోగాలు లేవని బాధపడకూడదు. భుక్తికి లోటు లేదని సంతోషించాలి.

అంగవైకల్యంతో ధ్యానం చెయ్యలేనివారు, అన్నీ ఉండి ధ్యానం చెయ్యని వారు బాధపడాలి. అంతే కానీ ఏమీ లేకపోయినా ధ్యానం చెయ్యగలిగే శక్తి వున్నందుకు, ధ్యానం చేస్తున్నందుకు సంతోషించాలి. "ధ్యానం చేసేవారే అదృష్టవంతులని తెలుసుకోవాలి." "దురదృష్టవంతులు ఎవరంటే ధ్యానం చెయ్యని వారే".

అందుచేత భోగాలలో జీవిస్తున్న వారి ఐశ్వర్యాలను చూసి, వారి పదవులను చూసి మేము తక్కువ వారమని, దురదృష్టవంతులమని బాధపడవలసిన పనిలేదు. భుక్తికి లోటు లేకుండా చూసుకుని ధ్యానం చేస్తే అందరి కంటే ఉన్నత స్థితి పొంది శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. "తేలికగా ఫలితం పొందవచ్చు."



"మనం చేసే మంచి పని భగవంతునికి తెలిస్తే చాలు!"

చాలా మంది తాము చేసే పనులు అందరికీ తెలియాలని భావిస్తూంటారు. అందుచేత చేసే పని కంటే చేసిన పని ఇతరులకు తెలియాలన్న దానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తూంటారు. ఏ పనిచేస్తే ఎక్కువ మందికి తెలుస్తుంది, ఎంత ఎక్కువ పేరు వస్తుంది అని చూసి అటువంటి పనే చేస్తూంటారు. కానీ మనం చేసే మంచి పని, మన మంచికే గానీ ఇతరులలో పేరు రావటానికి కాదు అని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం?

ప్రకృతి సిద్ధాంతం! అంటే కర్మ సిద్ధాంతం! అంటే భగవంతుని సిద్ధాంతం ప్రకారం "ఎవరైతే ఏది చేస్తారో అదే పొందుతారు!". అంటే ఎవరైతే తమ జీవితంలో "ఏది విత్తుతారో ఆ ఫలమే పొందుతారు". అలా మనం మంచి చేస్తే మంచి ఫలితం పొందుతాం. చెడు చేస్తే చెడు ఫలితం పొందుతాం.

మంచి చేసే వారు భవిష్యత్‌లో తమకు మంచి జరగాలనే కదా చేస్తారు. అటువంటప్పుడు తాము చేసే మంచి ఇతరులు చూడవలసిన అవసరం ఎందుకు? మనం మంచి చేస్తే చాలు తప్పని సరిగా మనకి మంచి జరిగే తీరుతుంది. ఇది గుర్తుంచుకుంటే చాలు.

"చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహదేవ" అనే శాస్త్ర వాక్యం వుంది కదా? మనం చేసే పనులు, అంటే మన ఆలోచనలు, మన మాటలు, మన చేతలు నిరంతరం గమనించబడుతూనే ఉంటాయి. అందుచేత మనం చేసే పని ఎవరూ చూడట్లేదని అనుకోవద్దు. పేరు కోసం చేయవద్దు.

మనం చేసే మంచి పని యొక్క ఫలితం పేరు కోసం వాడుకుంటే ఫలితం వృధా అవుతుంది.

ఇక్కడ మనం గుర్తించవలసింది, భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి! అందరిలో ఆత్మ రూపంలో ఉన్నాడు. ఉండటమే కాదు ఆయన ప్రతీక్షణం మన ఆలోచనలు గమనిస్తున్నాడు. మాటలు వింటున్నాడు. చేతలు చూస్తు న్నాడు. అందుచేత మన పనులు శుద్ధంగా ఉండాలి. మాటలు శుద్ధంగా ఉండాలి. ఆలోచనలు కూడా శుద్ధంగా ఉండాలి. అంతేకాదు చెడు చేయ కూడదు. చెడు మాట్లాడకూడదు. చెడు భావించకూడదు, మనం చేసే మంచే కాదు, చెడు కూడా గమనించబడుతుందని మరచి పోకూడదు.

ఇంకొక విషయం మనం చేసే పని ఇతరులు గుర్తించటం వల్ల మనకు ఒరిగేది ఏమీ లేదు. కానీ భగవంతుడు గుర్తిస్తే మన జీవితమే ధన్యమవుతుంది. మనం చేసే పని అంతరాత్మకు తెలియకుండా ఉండదు. అంటే భగవంతునికి తెలియకుండా వుండదు. అందుచేత చెడు మాని ఎల్లప్పుడూ నిరంతరం మంచి చెయ్యటానికే ప్రయత్నించాలి. ఈ విషయం పూర్తిగా అర్థం కావాలంటే 'ధ్యానం' బాగా చెయ్యాలి.

"భగవంతుడే మన నిర్ణయాన్ని కాదనడు!"

మనం మనకు నచ్చినట్టు జీవిస్తాం. మన ఇష్ట ప్రకారమే జీవించాలనుకుంటాం. అలా స్వేచ్ఛగా జీవించాలనుకోవటం ప్రకృతి సహజం. అది భగవంతుడు అందరికి ఇచ్చిన వరం.

కాని కొంతమంది తమ స్వార్థం కోసం, తమ స్వప్రయోజనాల కోసం, తాము చెప్పినట్లు అందరూ వినాలని తామే అధికులుగా ఉండాలని అనుకుంటారు. అలా ఇతరులను ఒత్తిడి చేయడం, ఆశలు చూపించడం, మాయమాటలు చెప్పటం, లేనిపోని భ్రమలు కల్పించటం చేస్తూంటారు. అలా ఇతరుల స్వేచ్ఛను బలవంతంగా హరించటానికి ప్రయత్నించడం పాపమే అవుతుంది.

భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన శ్లోకం చూద్దాం:-

శ్లో॥ ఇతి తే జ్ఞాన మఖ్యాతం గుహ్యాద్గుహ్యాతరం మయా!
విమృశ్యైతదశేషేణ యథేచ్ఛసి తథాకురు॥ (భ.గీ. 18-63)

తా :- "రహస్యములన్నింటి కంటే అతి రహస్యమైన, ఆత్మ జ్ఞానమైన ఈ గీతా శాస్త్రము నేను నీకు చెప్పాను. దీని యొక్క సకలార్థములను చక్కగా ఆలోచించి తరువాత నీకేది ఇష్టమో అదే చెయ్యి"

దీనిని బట్టి భగవంతుడు అర్జునునికి అన్నీ చెప్పి నీ ఇష్ట ప్రకారం చెయ్యి అన్నాడు, కానీ నేను చెప్పినట్టు చెయ్యి అనలేదు.

అలాగే బుద్ధభగవానుడు "నేను చెప్పేది నమ్మవలసిన పనిలేదు. అందులో సత్యం ఉందనుకుంటే ఆచరించు. అనుభవం కలిగితేనే కొనసాగించు" అని చెప్పేవారట.

జాగ్రత్తగా గమనిస్తే మనం తప్పుగా ఆలోచించినా, పొరపాటు మాట్లాడినా, చేయకూడని పనులు చేస్తున్నా వెంటనే భగవంతుడు అంతరాత్మ రూపంలో హెచ్చరిస్తూంటాడు. గమనిస్తే ఆయన హెచ్చరించడం వరకే చేస్తున్నాడు కాని నిర్ణయం మనకే వదిలేస్తున్నాడు.

వీటిని బట్టి, భగవంతుడు మన నిర్ణయాల్ని కాదనడని తెలుస్తుంది. మరి భగవంతుడే అందరికీ స్వేచ్ఛఇచ్చినప్పుడు, మనం తోటి మానవుల

అభిప్రాయానికి విలువ ఇవ్వాలి! మన అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని భావించ కూడదు! మనం మంచిదనుకున్నది చెప్పాలి. అంతేకాని మనం చెప్పినట్లు అంతా చెయ్యాలనుకోకూడదు! ఒత్తిడి చెయ్యకూడదు!

గమనిస్తే పిల్లలు తాము చెప్పినట్లు నడుచుకోవాలని పెద్దలు చూస్తారు. వారికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వరు. భార్య తాను చెప్పినట్లే నడుచుకోవాలని భర్త అనుకుంటాడు. ఆమె అభిప్రాయాలను గౌరవించడు. అలాగే భార్య కూడా భర్త తన అదుపులో ఉండాలనుకుంటుంది, కాని భర్త అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వదు. అలాగే పై అధికారి క్రింది వారిని అదుపులో ఉంచాలనుకుంటాడు. అలా ప్రతీ ఒక్కరూ మిగిలిన వారిని తమ ఆశయాలకు అనుగుణంగా నడుచు కోవాలనుకుంటారు.

అలాగే జంతువులను హింసించి భక్షించడమంటే, సాటి జీవుల స్వేచ్ఛను, ఆనందాన్ని హరించడమే. ఆ హక్కు మనకి లేదు. అన్ని ప్రాణులులాగే భగవంతుడు వాటిని సృష్టించాడు. ఆయన దృష్టిలో జీవులన్నీ సమానమే. అందుచేత జీవహింస, మాంసభక్షణ పాపమే అవుతుంది.

ఇంకా మనలో కొంతమంది తాము నమ్మిన భగవంతుణ్ణే అందరూ ఆరాధించాలనుకుంటారు. తాము నమ్మిన మతాన్నే అందరూ అనుసరించాలను కుంటారు. తాను నమ్మిన గురువునే అందరూ గౌరవించాలనుకుంటారు. తాను చేసే పనే అందరూ చెయ్యాలనుకుంటారు. దీని కోసం ఇతరులను ఒత్తిడి చేస్తారు. ప్రలోభాలు పెడతారు. ఆశలు కల్పిస్తారు. ఇది ఇతరుల స్వేచ్ఛను హరించడమే అవుతుంది.

అందుచేత భగవంతుని ఉద్దేశ్యం గమనించాలి. ఎవరి స్వేచ్ఛను, ఆనందాన్ని హరించకూడదు. ఇతరుల నిర్ణయాన్ని గౌరవించాలి. బాధ్యతగా మనం చెప్పదలచుకున్నది చెప్పాలి. అంతే కాని మన అభిప్రాయాలతో ఇతరులను వేధించకూడదు. ఇదే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి సందేశం. 'ధ్యానం' చేస్తే అన్నీ తెలుస్తాయి, ఆచరిస్తాం.

"భగవంతుని తెలుసుకోవాలి!"

ప్రతి ఒక్కరు, భగవంతుని పూజించో, ప్రార్థించో లేక నమస్కరించో తమ కోరికలు కోరుతూంటారు. ఎవరిని చూసినా ఇలా ప్రవర్తించే వారే కానీ అంతకన్నా ఆలోచించే వారు లేరు. అందరి ఉద్దేశ్యం భగవంతుడు కోరికలు తీర్చేవాడనే.

అంతేకానీ భగవంతుని గూర్చి తెలుసు కోవటానికి ప్రయత్నించరు. ఆయన ఎవరు? ఎలా వుంటాడు? ఎక్కడ వుంటాడు? ఏం చేస్తుంటాడు? ఆయన శక్తి ఎంత? ఆయన గుణగణాలు ఏమిటి? ఆయన ఇంత మంది కోరికలు తీర్చగలడంటే ఆయన శక్తి ఎంత? ఆయన శక్తిని వూహించగలమా? అని ఆలోచించరు.

ఎంతసేపూ ఏదో ఒకటి సమర్పించో, స్తోత్రాలతో పొగిడో, లేదా భజన చేసో ఆయనను వశం చేసుకుని కోరికలు నెరవేర్చు కోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆయన అటువంటి వాటికి పొంగిపోతాడు. ఆనందిస్తాడు. అలా ఆనందపడి ఎవరు ఏది కోరినా నెరవేరుస్తాడని భావిస్తారే కానీ అంతకన్నా ఆలోచించరు.

అసలు అంత శక్తిమంతుడైన భగవంతుడు చిన్న, చిన్న కానుకలకు, పొగడ్తలకు వశుడవుతాడా? అసలు ఆయనను ఎలా ఆనందింప చెయ్యాలి? ఏం చేస్తే ఆయన ఆనందిస్తాడు? అని ఆలోచించరు. ఎంతసేపూ సమయం చిక్కితే ఎంత ఎక్కువ సంపాదిద్దాం. ఎన్ని సుఖాలు అనుభవిద్దాం అని ఆలోచిస్తారే తప్ప, భగవంతుని గురించి ఆలోచించరు.

తమకున్న సమయాన్నంతా విందులకు, వినోదాలకు, విలాసాలకు వెచ్చిస్తారే కానీ, భగవంతుని గురించి, ఆయనను తెలుసుకోవటానికి సమయాన్ని కేటాయించరు. ఏదైనా కొద్దో, గొప్పో సమయాన్ని కేటాయించినా అది పూజకు, ప్రార్థనకు, భజనకు కేటాయించి కోరికలు కోరడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఇంకా కొంతమంది విగ్రహం కనబడినపుడో, ఫోటో కనబడినపుడో ఒకసారి నమస్కారం చేసుకుని కోరికలు చెప్పుకుంటారు. మరల మరునాటి దాకా భగవంతుని ప్రసక్తే ఉండదు. ఆయన గుర్తే ఉండదు. ఆయన అవసరం కూడా వుండదు. మరునాడు కూడా ఒకసారి నమస్కారం చేసుకుని కోరికలు చెప్పుకుంటారు. అలా చేసి భగవంతుని విషయంలో తాను నిర్వహించవలసిన పాత్ర అయి పోయిందను కుంటారు.

ఎక్కడ చూసినా, ఎవరిని చూసినా, ఏ మతంలో చూసినా, ఇంచుమించు భగవంతుని విషయంలో మానవుడి ప్రవర్తన ఇలాగే వుంటుంది. అంతకు మించి ఆలోచించరు.

అసలు ఇన్ని కోట్లమంది అంతులేని కోరికలు నెరవేర్చి, పాపాలు క్షమించి, కష్టాలు తొలగించే భగవంతుని గూర్చి ఎవరూ కూడా తన పూర్తి జీవిత కాలంలో, కొంచెం కూడా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించకపోవడం చాలా విచిత్రం. దురదృష్టకరం. కోరడానికి సమయం కేటాయించగలుగుతున్నారు. కానీ తెలుసు కోవడానికి సమయం కేటాయించ లేకపోతున్నారు. ఎన్ని పనులు చక్కదిద్దుకోవ టానికైనా సమయాన్ని కేటాయించ గలుగుతున్నారు. కానీ భగవంతుని కోసం సమయం కేటాయించలేక పోతున్నారు.

అసలు భగవంతుడంటే తెలుసుకోకుండా, ఆయన శక్తిని అవగాహన చేసుకోకుండా, ఆయన దేనికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడో తెలుసుకోకుండా ఆయనను కోరితే ఏమైనా ప్రయోజనముంటుందా? ధన సంపాదన కోసం అంటే వ్యాపారం కోసం, ఉద్యోగం కోసం ఎంతో ఆలోచిస్తారు. సంసారం గురించి, సుఖాలు గురించి ఎంతో ఆలోచిస్తారు. సమస్యల గురించి ఎంతో ఆలోచిస్తారు. తిండి గురించి ఎంతో ఆలోచిస్తారు. ఖాళీ దొరికితే ఆ ఖాళీ సమయంలో ఏం అనుభవించాలి? ఎలా అనుభవించాలి? ఎలా కాలక్షేపం చెయ్యాలి అని ఆలోచిస్తారు కానీ భగవంతుని గురించి ఆలోచించరు.

కానీ నిజంగా ఆలోచించి, భగవంతుని గూర్చి అవగాహన చేసుకుని దానికి తగ్గట్టుగా ప్రవర్తించిన వారి జీవితమే ధన్య జీవితం. ఎందుచేతనంటే భగవంతుడ్ని అన్ని రకాల కోరికలు కోరుతూ కూడా, ఆయన గురించి తెలుసుకోక పోవటం దురదృష్టకరం. కాని ఆయన గురించి తెలుసుకున్న వారు సరైన ఆరాధన చేస్తారు. భగవంతుని నిజంగా ఆనందింప చేస్తారు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుంటారు

అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరు “భగవంతుని గూర్చి తెలుసుకోవాలి”. ఆయనను అవగాహన చేసుకోవాలి. దానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తించాలి. ఆయన మెచ్చే పనులు చెయ్యాలి. ఆయన అనుగ్రహం పొందాలి. ఇదంతా బాగా అర్థం కావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. యోగుల పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి.

దృష్టి దేని మీద వుండాలి?

జీవితంలో మనం సుఖంగా సంతోషంగా ఆనందంగా వుండాలని కోరుకుంటాం. కోరుకోవడానికి కోరుకుంటున్నాం, కాని కోరుకున్న ఆనందాన్ని పొందలేకపోతున్నాం. గమనిస్తే జీవితంలో ఆనందం కంటే దుఃఖమే ఎక్కువ కనబడుతుంది. మరి ఆనందంగా వుండలేమా? అంటే ప్రయత్నిస్తే ఆనందంగా కూడా వుండవచ్చు.

ప్రతీరోజు మనం ఎన్నో చూస్తుంటాం. అలా ఇతరులవి మనవి కానివి చూస్తూ అవి లేవని, అవి పొందాలని, పొందితే బాగుంటుందని అనుకుంటాం. అలా ఇతరుల మేడలు చూస్తే అలాంటి మేడలు మనకుంటే అందులో మనం జీవిస్తే ఎంత బాగుంటుందనుకుంటాం. అలా అనుకుంటూ అది లేనందుకు దుఃఖిస్తాం. అలా ఆ మేడ ఎన్నిసార్లు చూస్తే అన్నిసార్లు దుఃఖ పడుతూనే ఉంటాం.

మనం ప్రయాణం చేసేటపుడు ఇతరుల స్థలాలు, పొలాలు చూసినా మనకు దుఃఖం కలుగుతుంది. మనం అలాంటివి పొందలేకపోయామే, అని చూస్తున్నప్పుడల్లా దుఃఖం కలుగుతూనే వుంటుంది. అలా వేటి మీద దృష్టి వుంచినా బాధ కలుగుతూనే వుంటుంది.

అలా ఇతరుల కార్లు చూస్తే కారు లేదని బాధపడతాం. ఇతరుల చీరలు, దుస్తులు, బంగారం వస్తువులు చూసినా, లేవనే బాధకలుగుతుంది. అలాగే తినుబండారాలు చూసినా తినలేకపోతున్నామని బాధపడతాం. అలాగే ఇతరుల వస్తువులు అంటే ఫ్రిజ్‌లు, టి.వి.లు, కంప్యూటర్లు, సెల్‌ఫోన్‌లు లాంటివి చూసినా బాధపడతాం. పొందాలని తాపత్రయపడతాం. పొందలేక పోయామని బాధపడతాం.

ఇంకా అందమైన వారిని చూసినా, అంటే ఇతరుల భార్యనుకాని, భర్తను కాని చూసినా అలాంటివారిని పొందలేక పోయామని బాధపడతాం. అలాగే ఉన్నత పదవుల్లో ఉన్న వారిని చూసినా, ఉన్నత ఉద్యోగాల్లో వున్న వారిని చూసినా అలాంటివి సంపాదించలేకపోయామని బాధపడతాం.

అలా గమనిస్తే ప్రాపంచికమైనవి వాటిని వేటిని చూసినా మనకు దుఃఖం కలుగుతుంది. ఆలోచిస్తే జీవితంలో ఏదో ఒక దాని మీద దృష్టి వుంచకతప్పదు, చూడకతప్పదు. చివరకు దుఃఖం, బాధ తప్పదు. అలా ఎన్ని వున్నా, ఎంతవున్నా మనకంటే, మనకున్న వాటికంటే, మనం సంపాదించిన వాటి కంటే, ఎక్కువ విలువైనవి, అందమైనవి, క్రొత్త మోడల్సు వుంటూనే వుంటాయి. చివరకు అవి లేవనే బాధ, దుఃఖం పొందుతూనే వుంటాం. ఎవరిని చూసినా జీవితం ఇలానే

వుంటుంది. అటువంటి బాధ ఉండకూడదంటే అవి పొందాలి కాబట్టి అవి పొంద టానికి జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాం. చివరకు జీవితమంతా ప్రయత్నించినా దుఃఖ పడుతున్నాం. ఆనందం పొందలేకపోతున్నాం.

అంటే సృష్టిలో దేని మీద దృష్టివుంచినా అంటే ఏది చూసినా దుఃఖమే పొందుతున్నాం. మరి జీవితమంతా అలా దుఃఖ పడవలసిందేనా? దుఃఖం లేకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? దేని మీద దృష్టి వుంచాలి?

దేని మీద దృష్టి వుంచితే మనకు అనిర్వచనీయమైన ఆనందం కలుగుతుందో ఏదయితే ఆనందమైనదో? దేన్ని చూస్తే ఆనందానికి అవధులు వుండవో? దాని మీదే దృష్టి వుంచాలి. సృష్టిలో ఒక్కటే ఆనందమైనది. అదే భగవంతుడు. భగవంతుడే ఆనందస్వరూపుడు.

మనం ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుండాలంటే మన దృష్టి భగవంతుని మీద వుంచాలి. ఎంతసేపైతే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచుతామో అంత సేపే ఆనందంలో వుండగలుగుతాం.

అందుచేత మన దృష్టిని ఇతర వాటి మీద కాకుండా భగవంతుని మీద వుంచాలి. అప్పుడు దుఃఖం వుండదు సరికదా, ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుంటాం. అందుచేత అవకాశం ఉంటే కాదు, అవకాశం కల్పించుకుని భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచాలి.

మరి దృష్టి భగవంతుని మీద వుంచాలంటే ఏం చెయ్యాలి? దానికి మార్గమేది? మనకి రెండు రకాల దృష్టులు ఉన్నాయి. బాహ్య దృష్టి, అంతర్ దృష్టి. బాహ్య దృష్టి కళ్ళతో చూసేది. అంతర్ దృష్టి మనసుతో చూసేది. ఈ రెండు కూడా ఈ ప్రపంచంలోని వస్తువులనే చూస్తుంటాయి. ఈ రెండింటిని ప్రాపంచిక వస్తువుల మీద లేకుండా చెయ్యాలి.

మనం కళ్ళు మూసుకుంటే బాహ్య దృష్టితో చూసే వాటిని చూడకుండా వుండగలం. అలాగే అంతర్ దృష్టి అంటే మనసును కూడా వేటి మీద వుండకుండా చెయ్యాలి. అంటే ఓ ఆలోచన లేకుండా వుండాలి. కారణం ఆలోచనలనలన్నీ ప్రపంచానికి సంబంధించినవే. అలా ఏ దృష్టీ వేటి మీద లేనప్పుడు ఆత్మ మీద అంటే భగవంతుని మీద దృష్టి వున్నట్టవుతుంది. అంటే దుఃఖకరమైన వాటి నుండి దృష్టి మరల్చి, భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్టవుతుంది. అలా ఎంతసేపు వుంచితే అంతసేపు ఆనందమే.

మరి అలా బాహ్య, అంతర దృష్టులు ప్రాపంచికమైన వాటి మీద లేకుండా చెయ్యాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం చెయ్యాలి". అలాచేస్తే ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకుని ఆత్మమీద దృష్టి వుంచిన వారమవుతాం. తద్వారా బ్రహ్మానందాన్ని పొందగలుగుతాం.

"గుడ్డిగా అనుకరించకూడదు!"

భగవంతుని ఆరాధించాలంటే మార్గం విగ్రహారాధనే తప్ప వేరొకమార్గం లేదని చాలామంది భావిస్తుంటారు. కారణం మానవుడు సంఘజీవి. సంఘం ఏది చేస్తే అదే చేస్తాడు. దానికి విరుద్ధంగా చెయ్యటానికి భయపడతాడు. ఎంత చదువుకున్నా, ఎన్ని తెలివితేటలు ఉన్నా సంఘాన్ని అనుసరించే ప్రవర్తిస్తాడు. అందుచేత సంఘంలో తర తరాలనుంచి చేస్తున్న విగ్రహారాధనే సరైన ఆరాధన అని భావిస్తుంటాడు.

ఎవరినైనా విగ్రహం భగవంతుడెలా అవుతాడు? భగవంతుడు కనపడడు కదా? పైగా విగ్రహం మనం తయారుచేసిందే కదా? అని అంటే భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి విగ్రహంలో కూడా ఉంటాడు కదా? విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తే తప్పేమిటి అంటారు. అంతేకాదు తాము నమ్మినవాడే భగవంతుడంటారు. తమకు నచ్చినవాడే గొప్ప వాడంటారు. ఇంకా విచిత్రమేమిటంటే ఇతరులు ఆరాధించే వారిని ద్వేషిస్తారు. ఇతరులు ఆరాధించే ఫొటోకానీ, విగ్రహంకానీ కనిపిస్తే ఇష్టం లేనివారిగా ప్రవర్తిస్తారు. తాను ఆరాధించే దేవుని వద్ద ప్రదర్శించిన పవిత్రత, ఇతర దేవుళ్ళ వద్ద కనపడదు. ఇతర దేవుళ్ళ మాటను ప్రస్తావించరు, ప్రస్తావించినా సహించలేరు. పైగా విమర్శిస్తారు కూడా.

ఒక ప్రక్క భగవంతుడు అన్నిటిలో ఉన్నాడు. విగ్రహంలో కూడా ఉన్నాడు. అందుకే ఆరాధిస్తున్నాను; అన్న అవగాహన వున్నవారు ఇతర ఫొటోలను, విగ్రహాలను ఎందుకు ద్వేషిస్తారు? అన్నిటిలో ఉన్నది ఆ భగవంతుడే కదా? రూపం మారితే ఎందుకు ద్వేషిస్తారు? రూపం చూస్తున్నారు కాని రూపంలో భగవంతుని ఎందుకు చూడరు? ఏ విగ్రహమైనా రాయి ఒకటే కదా? ఒకే రాయి నుండి రకరకాల రూపాలు చెక్కుతున్నారు. కొంచెం రూపం మారుతుంది కానీ రాయి అదే కదా! ఒకే కొండలోని ఒక రాయిని ఆరాధిస్తున్నారు. అదే కొండలోని ఇంకొక రాయి రూపం మారితే ద్వేషిస్తున్నారు. కనీసం చూడటానికి కూడా ఇష్టపడరు.

ఎంతసేపు రూపం చూస్తారు. రూపానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. మళ్ళీ భగవంతుడు అన్నిటిలో ఉంటాడు, విగ్రహంలో లేడా? అంటారు. అసలు విగ్రహాల్లో ఉండే భగవంతునికి రూపం ఎక్కడ ఉంది? ఆలోచిస్తే లోవున్న భగవంతునికి

రూపం లేదనే అర్థమవుతుంది. ఎంతసేపూ రూపం చూస్తున్నాం! కానీ రూపంలో ఉన్న భగవంతుని చూడటం లేదు! ప్రతీ రూపంలో ఉన్న భగవంతుని అర్థం చేసుకో గలిగితే, ఏ రూపాన్నీ ద్వేషించం. అయిష్టత చూపించం.

ఆలోచిస్తే ఏ రూపాన్ని ద్వేషించినా భగవంతుని ద్వేషించినట్టే. ఏ రూపం మీద అయిష్టత చూపించినా భగవంతుని మీద అయిష్టత చూపించినట్టే. ఏ రూపాన్ని అవమానించినా భగవంతుని అవమానించినట్టేనని అర్థమవుతుంది.

అందుచేత రూపాన్ని కాదు రూపంలో ఉన్న నిరాకార, సర్వవ్యాపక, భగవంతుని చూడాలి. విగ్రహంలో లేడా? అంటూ! విగ్రహాన్ని మాత్రమే పట్టుకుని విగ్రహంలో ఉన్న ఆయన్ను మరచిపోతున్నాం. "భగవంతుడు విగ్రహంలో ఉన్నాడు, కానీ విగ్రహం భగవంతుడు కాదు" అని తెలుసు కోలేకపోతున్నాం.

విగ్రహంలో లేడా? అంటారు కాని విగ్రహమే భగవంతుడన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తారు. విగ్రహంలో లేడా? అన్నారంటే విగ్రహం భగవంతుడు కాదని వారి మాటలోనే అర్థంవుంది. ఆ మాట అన్నారంటే విగ్రహం భగవంతుడు కాదని వారికి తెలిసినట్టే కదా? లేకపోతే విగ్రహమే భగవంతుడు అని చెప్పేవారు కదా? విగ్రహంలో లేడా అని అనరు కదా? ఇన్ని తెలిసికూడా రూపమే భగవంతు డన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తున్నారంటే ఇది తరతరాలనుంచి వస్తున్న గుడ్డి అనుకరణే తప్ప, మరేమీ కాదు. తెలిసి కూడా తెలియనివారిలా ప్రవర్తిస్తున్నారంటే ఇది అజ్ఞానమే తప్ప ఇంకేమీ కాదు.

అజ్ఞానాన్ని అంధకారంతో పోలుస్తారు. అంధుడు ఏదీ చూడలేడు, ఇతరులు నడిపించినట్టు నడవాలి. అలా మనం కళ్ళున్నా గుడ్డివారమ య్యాం. కళ్ళు ఉండి కూడా తరతరాల నుండి పెద్దవారిని అనుకరిస్తున్నాం. విగ్రహంలో లేడా? అంటూ విగ్రహంలో ఉన్నవాడిని వదిలేసి విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తున్నాం. విగ్రహమే భగవంతుడనుకుంటున్నాం. విగ్రహంలో భగవంతుడున్నాడని అవగాహన చేసుకున్నపుడు అన్నిటిలోను, అందరిలోను భగవంతుని దర్శించగలం. కాని విగ్రహమే భగవంతుడన్నట్టు గా ప్రవర్తిస్తే దేనిలోనూ, ఎవ్వరిలోనూ భగవంతుని చూడలేం, ఎవరినీ ప్రేమించలేం పైగా ద్వేషిస్తాం కూడా.

విగ్రహమే భగవంతుడనుకునే వారు విగ్రహన్నే ఆరాధిస్తారు. కాని విగ్రహంలో భగవంతుడున్నాడు అని నమ్మినవారు ఆ సర్వవ్యాపకమైన, నిరాకార,

శక్తి స్వరూపుడైన భగవంతుని గూర్చి తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆయన తత్వాన్ని తెలుసుకుని దానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తిస్తారు. సరైన ఆరాధన చేస్తారు. గుడ్డిగా అనుకరించేవారు ఇవేమీ ఆలోచించరు. మూర్ఖంగా వాదిస్తారు.

సర్వవ్యాపకమైన భగవంతుడు అన్నిటా, అంతట వ్యాపించి ఉన్నాడు. ఆయన అందరిలో ఆత్మస్వరూపంలో ఉండి వారందరి మనుగడకు కారకుడై ఉన్నాడు. ఇదే గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పింది కూడా.

శ్లో॥ అహమాత్మ గుడాకేశా సర్వభూతాశయస్థితః
అహమాదిశ్చ మద్యంచ భూతానామన్త ఏవచ (భ.గీ.10-20)

తా:- ఓ అర్జునా! సర్వ జీవులలో స్థితమై వున్న ఆత్మను నేనే అయి వున్నాను. మరియు వాటి యొక్క ఆది మద్యాంతములు నేనే అయి వున్నాను.

"సర్వభూతాశయ స్థితః" అన్నారంటే! సమస్త జీవులతో! అంటే జీవించి వుండే ప్రతీ దానితో నేను ఆత్మ రూపంలో వున్నాను అని స్పష్టంగా చెప్పాడు. అంతే కాదు ఆయన అన్ని జీవులలో కంటే మానవునిలో ఆయన పరిపూర్ణమై ఉన్నాడు. అందుచేత మానవునిలో ఉన్న పూర్తి చైతన్య వంతమైన ఆత్మను ఆరాధిస్తేనే ఆ భగవంతుని ఆరాధించినట్టు. అదే సరైన ఆరాధన అవుతుంది. దానివల్ల సమస్త దుఃఖాలు దూరమవుతాయి. మోక్షాన్ని పొందుతారు.

మానవుని అంతరంలో ఉన్న ఆత్మను అంటే భగవంతుని ఆరాధించాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చెయ్యడం. అంతర్ముఖులై ధ్యానం చేస్తేనే భగవంతుని ఆరాధించినట్టు. ఇంక ఏమి చేసినా అది వ్యర్థ ప్రయత్నమే అవుతుంది.

ఇదే శ్రీమద్భాగవతంలో చెప్పబడింది కూడా "సర్వ జీవులలో ఈశ్వరుడిగా ఉన్న నా ఉనికిని గుర్తెరగక ఎవరు నన్ను ప్రతిమల ద్వారా పూజిస్తారో అట్టి వారి అర్చనలు; బూడిదలో పోసిన యజ్ఞద్రవ్యాల వలె నిష్ప్రయోజనం."

దీనిని బట్టి భగవంతుని తత్వాన్ని తెలుసుకుని ధ్యానించాలి. కానీ, గుడ్డిగా అనుకరించకూడదు.

"జీవితంలో మార్పు గమనించాలి!"

సాధారణంగా మనం ఎన్నో చేస్తుంటాం. డబ్బు సంపాదిస్తుంటాం. కొన్ని రంగాలలో నిష్ణాతులవుతాం. విజయాలు సాధిస్తాం. గొప్పవాళ్ళు అనిపించుకుంటాం. పదవులు సంపాదిస్తాం. పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదిస్తాం. సంపదలు, భోగభాగ్యాలు సంపాదిస్తాం.

ఇవి కాక అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ వుంటాం. పూజలు, భజనలు, స్తోత్రాలు, జపాలు చేస్తూంటాం. గురువులను ఆశ్రయిస్తాం. పండితుల సలహాలు తీసుకుంటాం. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు వింటూంటాం. పురాణ కాలక్షేపాలు చేస్తూ వుంటాం. ఎన్నో తెలుసుననుకుంటాం. ఎన్నో నేర్చుకున్నామనుకుంటాం.

కానీ ఇక్కడ గమనించవలసింది మనం ఎన్ని సంపాదించినా, ఎన్ని గొప్ప పనులు చేసినా, ఎన్ని పుణ్య కార్యాలు చేసినా, ఎన్ని విన్నా, ఏం చేసినా మనలో మార్పు రావాలి. మనలో మార్పు లేకుండా ఏం చేసినా, ఏం సాధించినా అన్నీ వ్యర్థమే.

లోకంలో "మంచి, చెడు" అంటారు. 'మంచివారు చెడ్డవారు' అంటారు. 'పాపాత్ములు, పుణ్యాత్ములు' అంటారు. 'రాక్షసులు - దేవతలు' అంటారు. 'మానవుడు-మాధవుడు' అంటారు. అలా అన్ని రకాల వారు వుంటారు. ఇది లోక సహజం. అలాగే మార్పు కూడా లోక సహజం. అంటే ప్రతీ ఒక్కరిలో మార్పు రావాలి. మారాలి. ఎదగాలి. అందుకోసమే జీవితం.

అంటే చెడ్డవారు మంచివారుగా మారాలి. అంటే చెడు పనులు చేసేవారు అవి మాని మంచి పనులు చెయ్యాలి. పాపాత్ములు, పుణ్యాత్ములుగా మారాలి. అంటే పాప కర్మలు చేసేవారు, అవి మాని పుణ్య కర్మలు చెయ్యాలి. రాక్షసులు దేవతలుగా మారాలి. అంటే రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించేవారు దేవతల్లా ప్రవర్తించాలి, అంటే ఇతరులను శారీరకంగా, మానసికంగా హింసించేవారు, జీవ హింస చేసే వారు, అవి మాని అందరినీ ప్రేమించగలగాలి.

అలాగే మానవుడు మాధవుడుగా మారాలి. అలా అన్ని రకాల మార్పులతో రాక్షస, మానవ లక్షణాలు తొలగించుకుని మానవుడు మాధవుడుగా, భగవంతుడుగా, పరమాత్ముడుగా ఎదగాలి. అలాంటి మార్పు కోసమే జీవితం.

అందుచేత మనం చేసే పనుల వల్ల, పుణ్య కార్యాల వల్ల, సాధనల వల్ల మనలో, మన పనులలో, మన గుణాలలో, మన ఆలోచనా విధానంలో, మన మాటలలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందా? లేదా? అని గమనించాలి. మనలో మార్పు తీసుకు రాని పనులు, సాధనలు, కార్యాలు అన్నీ వ్యర్థమేనని తెలుసుకోవాలి.

జీవితంలో పనికి రాని అలవాట్లు అంటే సిగరెట్లు కాల్చడం, మద్యం సేవించడం, వ్యభిచారం, మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం, జూదం లాంటివి మన దీక్షల వల్ల, సాధనల వల్ల పోయాయా? లేదా? అని గమనించాలి.

అలాగే మన గుణాలైన కోపం పోయి శాంతంగా మారామా? లేదా? అని గమనించాలి. నేనూ, నా కుటుంబంమే బాగుండాలి అనే స్వార్థ గుణం నుండి, అంతా బాగుండాలి అంతా నాలాంటి వారే అని నిస్వార్థంగా తయారయ్యామా? లేదా? అని గమనించాలి. ఇతర కులస్తులు, ఇతర మతస్తులు, ఇతర ప్రాంత వాసులు అని ద్వేషించే గుణం పోయి అందరినీ ప్రేమించగలుగుతున్నానా? లేదా? అని గమనించాలి. ఎదుటి వారిని, ఎదుట వారి సంపదలు, పదవులు ఎదుట వారి ఉన్నతిని చూసి అసూయ పడే గుణం పోయి, అసూయ పడకుండా ఉండగలుగుతున్నామా? వారి ఉన్నతిని హర్షించగలుగుతున్నామా? లేదా అసలుఅలాంటి మార్పు వచ్చిందా? అని గమనించాలి.

ఇతరులను విమర్శించడం పోయి హర్షించడం, అసత్యాలు పలకడం మాని, సత్యం పలకడం, మోసగించడం మాని, న్యాయంగా ప్రవర్తించడం, అవమానించడం మాని, గౌరవించడం, తక్కువగా, చులకనగా చూడటం మాని సమభావంతో చూడటం, బలహీనుల్ని, సాటి జీవుల్ని హింసించడం మాని, ప్రేమించడం లాంటి మార్పులు వచ్చాయా? లేదా? అని గమనించాలి.

అంతే కాదు మన మాటలు, చేతలు, ఆలోచనా విధానం, పనులు, ప్రవర్తనలలో మార్పు రావాలి. సమయాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకూడదు. త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండాలి. కష్టం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా దుఃఖించకుండా ఉండగలగాలి. ఏది జరిగినా భయపడకుండా వుండగలగాలి. అన్నీ మన మంచికే అనుకోగలగాలి. వర్తమానంలో జీవించగలగాలి. ఆలోచిస్తే ఇలాంటి మార్పులు మనలో ఎన్నో రావాలి.

అలా మన జీవితంలో కాని, మనలో కాని, మార్పులు తీసుకుని రాని సాధనలు, పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజులు, భజనల వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం

ఉండదని తెలుసుకోవాలి. అలాంటి మార్పు తీసుకు రాగలిగే సాధనే చెయ్యాలి. మరి అలాంటి మార్పులు తీసుకు రాగలిగిన సాధనే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ధ్యానం చేస్తే ఈ విషయం అనుభవ పూర్వకంగా తెలుస్తుంది.

ఈ ధ్యానం సాధన చెయ్యడం ద్వారా మనలో పై మార్పులన్నీ వస్తాయి. అంతే కాదు మనకు తెలియని ఎన్నో మార్పులు, లాభాలు కూడా మన జీవితంలో పొందుతాం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మనకు అవసరం లేనివన్నీ పోతాయి. అవసరమైనవే వుంటాయి. రాక్షసుడు మెల్లిగా మానవుడుగా, మానవుడు మహాత్ముడుగా, మహాత్ముడు పరమాత్ముడుగా మార్పు చెందుతాడు.

అందుచేత ధ్యాన సాధన చేస్తూ మనలో మార్పులు కలుగుతున్నాయా? లేదా? మనం పరివర్తన చెందుతున్నామా? లేదా? అని గమనిస్తే మనకే తెలుస్తుంది. ఒకరు చెప్పారని నమ్మవలసిన పని లేదు. ధ్యానసాధన చేస్తూ మన అంతట మనమే "మనజీవితంలోని మార్పులు గమనించవచ్చు".

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**

"భగవంతుడు చెప్పింది! - మానవుడు చేసేది!"

సహజంగా మానవుడు సుఖంగా జీవించాలని కోరుకుంటాడు. సుఖంకోసం చాలా కష్టపడుతుంటాడు. ఇంచుమించు జీవితమంతా సుఖంకోసం డబ్బు సంపాదనకే కేటాయిస్తున్నాడు. డబ్బు సంపాదించి, కొన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకోగలిగినా, వాటిని అనుభవించలేక పోతున్నాడు.

అంతేకాదు మానవుడు జీవితంలో దుఃఖం వద్దనుకుంటాడు. దుఃఖం రాకూడదనుకుంటాడు. కాని విచిత్రమేమిటంటే మానవుడు కోరుకుని, ప్రయత్నించి, అమర్చుకున్న సుఖాలు అనుభవించలేకపోతు న్నాడు. కోరుకోని, ప్రయత్నించని దుఃఖాన్నే పొందుతు న్నాడు. అంటే కావాలన్నది పొందటం లేదు. వద్దన్నదే అనుభవిస్తున్నాడు.

మానవుడు అనుకున్న దానికి విరుద్ధంగా జరగటానికి ముఖ్యకారణం, భగవంతుడు చెప్పింది ఒకటైతే మానవుడు చేసేది మరొకటి. భగవంతుడు చెప్పిన దానికి విరుద్ధంగా చేస్తే విరుద్ధమైన ఫలితాలు రాక ఏమవుతాయి? అందుచేత భగవంతుడు చెప్పిందే, మానవులు చెయ్యాలి. అపుడే జీవితం, ఆనందంగా వుంటుంది.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీత ద్వారా ఏమి చెయ్యాలో మనకు స్పష్టంగా చెప్పాడు. మనం కూడా అదే చెయ్యాలి. కాని చెయ్యడం లేదు. మరి గీతలో భగవంతుడు ఏమి చెప్పాడు? మనం ఏమి చేస్తున్నాం?

1. ఆయన ఉద్ధరించుకోమంటే, మానవుడు ఉద్ధరించమంటాడు, (ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం) (భ॥గీ॥)

2. ఆయన మరణానంతర జీవితం ఉందంటే, మానవుడు ప్రస్తుతం ఉన్నదే జీవితమన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తాడు. (పుట్టిన వాడు గిట్టక మానడు, గిట్టిన వాడు పుట్టక మానడు) (భ॥గీ16-5)

3. ఆయన యోగికమ్మంటే మానవుడు భోగిగా తయారవుతున్నాడు. (తస్మాత్ యోగీభవార్జున)(భ॥గీ16-46)

4. ఆయన అందరిలో నేను ఆత్మగా వున్నాను అంటే, మానవుడు విగ్రహమే భగవంతుడంటాడు. (అహమాత్మాగుడాకేశా)(భ॥గీ10-20)

5. ఆయన అందరూ, అంతా నేనే అంటే మానవుడు తాను వేరు ఇతరులు వేరు అనుకుంటాడు. వేరుగా ప్రవర్తిస్తాడు. (విశ్వరూపం)

6. ఆయన ఇతరుల కష్టం తన కష్టంగా భావించమంటే, మానవుడు తన ఆనందం కోసం ఇతరులను, ఇతరజీవులను కష్టపెడుతున్నాడు. (భ॥గీ16-32)

7. ఆయన మానవునకు చావు లేదంటే,మానవుడు తాను చనిపోతాను అనుకుంటాడు, భయపడతాడు.

8. ఆయన చనిపోయిన వారి గురించి కాని, చనిపోబోయే వారి గురించి కాని దుఃఖించవద్దు అంటే, మానవుడు వారి గురించే దుఃఖిస్తాడు.(భ॥గీ12-11)

9. ఆయన శీతోష్ణాలకు, సుఖదుఃఖాలకు, మానావ మానాలకు చలించవద్దు అంటే, మానవుడు చలించిపోతాడు.

10. ఆయన గుణాలు సరిచేసుకోమంటే, మానవుడు రూపాన్ని సరిచేసుకోవటానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.

11. ఆయన కర్మ చెయ్యడానికే నీకు అధికారం కాని ఫలితం ఆశించడానికి అధికారం లేదు అంటే ఫలితాలు ఆశించే పూజాది కర్మలు చేస్తుంటాడు. (కర్మేణ్యేవాధికారస్య మాఫలేషుకధాచన) (భ॥గీ12-7)

12. ఆయన ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చెయ్యమంటే మానవుడు కోరికల గురించే అంటే ప్రతిఫలం ఆశించే చేస్తాడు. (భ॥గీ॥ 12-12)

13. ఆయన గుణాలనే ప్రేమ పుష్పాలు సమర్పించమంటే, మానవుడు మామూలు పుష్పాలు సమర్పిస్తాడు. ఆయన మంచి పనులనే ఫలాలు సమర్పించమంటే, మానవుడు మామూలు ఫలాలు సమర్పిస్తాడు. మంచి ఆలోచనలనే పత్రాలు సమర్పించమంటే, మానవుడు మామూలు పత్రాలు సమర్పిస్తాడు. ఆయన మంచి జీవితమనే ఉదకాన్ని సమర్పించమంటే, మానవుడు ఉత్తనీరు సమర్పిస్తాడు.

14. ఆయన ఆత్మే నేను అనే భావంలో వుండమంటే, మానవుడు దేహమే నేను అనే భావంలో వుంటాడు. (భ॥గీ॥ 10-20)

15. ఆయన జీవహింస చెయ్యవద్దంటే, మానవుడు జీవహింస చేసి మాంసభక్షణ చేస్తాడు (భ॥గీ16-19,20)

16. ఆయన తాబేలులా ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చెయ్యమంటే, మానవుడు ఎంతసేపు ఇంద్రియాల తో బహిర్ కార్యాలే చేస్తాడు.(భ॥గీ॥ 2-58)

17. ఆయన నేను చేస్తున్నాను అనే భావన లేకుండా చెయ్యమంటే మానవుడు అన్నీ నేనే చేస్తున్నాను అంటాడు. (కతృత్వ భావన లేకుండా చెయ్యాలి)

18. ఆయన మరణ సమయంలో ఏ భావంలో వుంటే అదే పొందుతావు అంటే, మానవుడు ఆత్మ భావంలో కాకుండా ప్రాపంచిక భావంలో వుంటాడు.

19. ఆయనను దర్శించాలంటే దివ్యనేత్రం సంపాదించుకోవాలి, కానీ మానవుడు భౌతిక నేత్రాలతో విగ్రహాన్ని దర్శించుకుని భగవంతుని దర్శించాననుకుంటాడు.

20. ఆయన ఆయన్ను ఏ విధంగా భావిస్తే ఆ విధంగానే అనుగ్రహిస్తాను అంటే, మానవుడు తాను అల్పుడనుకుంటూ భగవంతుని యాచిస్తున్నాడే కాని తాను కూడా ఆయనలోని అంశే అని స్నేహభావంతో ప్రవర్తించడం లేదు.

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.

ఎవరు లాభం పొందుతారు?

ప్రతీ ఒక్కరూ జీవితంలో సుఖంగా, సంతో షంగా, ఆనందంగా వుండాలనే కోరుకుంటారు. జీవించినంతకాలం తిండికి, బట్టకి, వుండటానికి లోటులేకుండా వుండాలనుకుంటారు. అలా కోరుకోవడం సహజంకూడా. కానీ వీటితో సరిపెట్టుకోరు. ఇంకా, ఇంకా బాగా జీవిం చాలని, అందరికంటే బాగా జీవించాలనే స్వార్ధంతో చేయకూడని పనులు, పాపాలు చేస్తూంటారు.

అలా పాపాలు చేయడంవల్ల జీవితంలో కష్టాలు, బాధలు, సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఒక్కొక్కసారి వాటిని పరిష్కరించుకోలేక, తాను అనుకున్న కోరికలు నెరవేరక, ఏమి చెయ్యాలో తెలియక, ఏ దిక్కులేనివాడికి దేవుడే దిక్కనుకుంటూ, భగవంతుని ప్రార్థించటానికి, తన మొరను వినిపించటానికి ఆలయాలకు వెళుతుంటారు.

అలా ఆలయాలకు వెళ్ళినపుడు ఆలయాల వద్ద కొందరు యాచకులు ఆలయం లోకి వెళ్ళేవారిని సాయం చెయ్యమని కోరుతుంటారు. కొందరు వారికి కొంత దానం కూడా చేస్తారు . అలా దానం చేసి, వారు ఆలయంలోకి వెళ్ళి అక్కడ వున్న విగ్రహానికి తమ కష్టాలు తీర్చమని , తమ కోరికలు నెరవేర్చమని కోరుతుంటారు. గమనిస్తే అలా కోరేవారు మామూలుగా కోరరు. ప్రదక్షిణలు చేస్తూ, పొర్లుదండాలు పెడుతూ, సాష్టాంగ నమస్కారం చేస్తూ, శరీరాన్ని రకరకాలుగా హింసించుకుంటూ దీనాతిదీనంగా కోరుతూంటారు.

ఇక్కడ గమనించినట్లయితే కోరేవాళ్ళు రెండురకాలు ఒకరు ఆలయం బయట కోరుతుంటే, ఇంకొకరకంవారు ఆలయం లోపల కోరుతుంటారు. కానీ ఇద్దరూ కోరేవాళ్ళే. ఒకరు ఆలయంలోకి వెళ్ళేవారిని కోరుతుంటే, ఇంకొకరు ఆలయంలోకి వెళ్ళి విగ్రహన్ని కోరుతున్నారు. ఇక్కడ ఇంకా గమనించినట్లయితే ఆలయం బయటవుండి కోరేవారు, లాభం పొందుతున్నారు. ఆలయం లోపల కోరేవారు నష్టపోతున్నారు. అంటే మానవుణ్ణి కోరేవారు లాభం పొందుతున్నారు, విగ్రహన్ని కోరే వారు నష్టపోతున్నారు.

కారణం బయట యాచించేవాడు యాభయో, వందో సంపాదించుకుని

లాభం పొందుతాడు, కానీ లోపల యాచించేవాడు కొబ్బరి కాయలో ఒక చిప్ప నష్టపోతున్నాడు. సగం అరటిపళ్ళు నష్టపోతున్నాడు, ఇంకా ఆలోచిస్తే కొంత డబ్బు కూడా నష్టపోతున్నాడు.   బాగా ఆలోచిస్తే దీనికి ముఖ్యకారణం బయటవున్నావాడు భగవంతుని కోరుతున్నాడు లోపలకు వెళ్ళినవాడు విగ్రహాన్ని కోరుతున్నాడు.

ఆలోచించండి ఎవరైనా భగవంతుని ఆశ్రయిస్తే లాభపడగలరు కానీ భగవంతుడు కానిదాన్ని ఆశ్రయిస్తే నష్టమే జరుగుతుంది. అందుచేత "విగ్రహం దేవుడు కాదు, విగ్రహాన్ని ఆశ్రయించే వాడే దేవుడని తెలుసుకోవాలి". అంటే దేవుడా రక్షించు, రక్షించు, అనే వాడే దేవుడు.

అంటే మనమే దేవుళ్ళం. ఇదే వేదాలలో కూడా చెప్పబడింది. "అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే "నేనే బ్రహ్మను" అంటే 'భగవంతుడ్ని అయి వున్నాను' అని చెప్పబడింది.

భగవంతుడు ఎవరో తెలుసుకోకుండా కోరేవారు నష్టపోతున్నారు. అందుచేత లాభం పొందాలంటే కోరేముందు భగవంతుడెవరో తెలుసుకోవాలి. ఆయన్ను ఎలా ఆశ్రయించాలో తెలుసుకోవాలి. .

సత్యమైన భగవంతుని రూపమే ఆత్మ. ఆ ఆత్మవున్న దేహమే దేవాలయం. దేహమనే దేవాలయంలో వున్న భగవంతుని ఆశ్రయించాలి. వారే లాభం పొందుతారు. అందుచేత అంతరంలో వున్న ఆత్మను ఆశ్రయించాలంటే అంతర్ముఖులు కావాలి. దాని మార్గమే "శ్వాస మీద ద్యాస ధ్యానం". ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో వారు భగవంతుని ఆశ్రయించిన వారవుతారు. వారు కోరకుండానే లాభం పొందుతారు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. లాభం పొందండి.

"భగవంతుని పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే!"

అంతా భగవంతుడంటే చాలా ఇష్టమంటారు. ఆయన ఫోటో కనబడినా, విగ్రహం కనబడినా, ఒకసారి నమస్కారం చేసి ఆయన మీద ఎనలేని భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నా మనుకుంటారు. గొప్ప భక్తులమని కూడా భావిస్తారు.

కానీ ఏమీ ఆశించకుండా భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచితేనే నిజమైన భక్తి. వారే భక్తులు. భగవంతుడంటే ఇష్టమైన వారు, ఆయన మీద ఎనలేని భక్తి వున్నవారు, నిరంతరం ఆయన మీదే దృష్టి వుంచాలి. ఫోటో కానీ, విగ్రహంకాని, కనబడినపుడు ఒక నిమిషం నమస్కారం చేస్తారు, తరువాత అసలు ఆ దృష్టే వుండదు. వారికి భగవంతుడంటే ఇష్టమునట్లు ఎలా అవుతుంది?

ఎవరికి ఏది ఇష్టమైతే దాని మీదే దృష్టి వుంచుతారు. అలా దృష్టి వుంచే దాన్ని బట్టి వారికి ఏది ఇష్టమో తెలుస్తుంది. అలా భగవంతుని మీద కంటే మిగతా వాటిమీద దృష్టి వుంచితే భగవంతుడుకంటే మిగతావే ఇష్టమైనట్టు కదా?

ఎక్కువ మందికి డబ్బు అంటే ఇష్టం కాబట్టి డబ్బు సంపాదన మీదే దృష్టి ఎక్కువ వుంచుతున్నారు. డబ్బు తరువాత భార్యన్నా,భర్తలన్నా, పిల్లలన్నా, ఇష్టం కాబట్టి వారి మీద దృష్టి వుంచుతారు. తరువాత టి.వి.లు, సినిమాలు, ఆటలు, పాటలు, విందులు, వినోదాలు లాంటి వాటి మీద దృష్టి వుంచుతారు. ఇంకా పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులంటే ఇష్టం. వున్నవారు వాటిని సంపాదించటానికి వాటి మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ఇంకా సంపదలు, భోగభాగ్యాలు, భవనాలు, ఆభరణాలు, వస్త్రాలు, అలంకారాలు ఇష్టం. వున్నవారు వాటి మీద కూడా దృష్టి వుంచుతారు. ఇంకా శారీరక వాంఛలు, వ్యసనాలు అంటే ఇష్టం వున్నవారు వాటి మీద కూడా దృష్టి వుంచుతారు. ఇలా అనేక రకాల కోరికలతో, అనేక వాటి మీద దృష్టి వుంచుతారు.

మానవులు అప్పుడప్పుడు మాత్రం ఫోటోల మీద దృష్టి వుంచుతారు అలా వుంచటానికి కారణం తమకు ఇష్టమైన వాటిని పొందటానికి మాత్రమే. తప్ప దేవుడంటే ఇష్టమై కాదు.

అలా కోరికలతో అప్పుడప్పుడు ఫోటోల మీద, విగ్రహం మీద దృష్టి

వుంచి, నాకు భగవంతుడంటే ఇష్టం. ఆయనంటే ఎనలేని భక్తి వుంది, అని అనుకుంటారు. ఇంకా నీకు ఎవరంటే ఎక్కువ ఇష్టం అని అడిగితే నాకు అన్నింటికంటే భగవంతుడంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం అని చెప్పుకుంటారు కూడా. మరి భగవంతుడంటే ఎక్కువ ఇష్టమైనపుడు ఆయన మీద ఎక్కువ దృష్టి ఎందుకు ఉంచడం లేదు? కష్టం వచ్చినపుడో, కోరుకున్నది లభించనప్పుడో, ఫోటోనో, విగ్రహమో కనపడినప్పుడు మాత్రమే దృష్టి ఉంచితే భగవంతుడంటే ఇష్టం ఎలా అయినట్టు? అందుచేత భగవంతుడంటే ఇష్టమైనవారు సత్యమైన భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచటానికి ప్రయత్నించాలి. అలా వుంచినవారు తప్పకుండా భగవంతుని పొందగలరు.

మరి భగవంతుని పొందితే సృష్టిలో సమస్తమూ పొందినట్లే కదా? మరి భగవంతుని పొందే ప్రయత్నం మాని అల్పమైన, తుచ్ఛమైన వాటిని పొందటానికి ఎందుకు తాపత్రయం పడుతున్నారు. భగవంతుని పొందినవాడు శాశ్వతమైన బ్రహ్మానందాన్ని పొందినట్లే కదా? సమస్తమూ పొందినట్లే కదా? కారణం సృష్టిలోని సమస్తం భగవంతునిచే సృష్టింపబడినవే. అన్నీ ఆయనకు చెందినవే. అందుచేత తెలివైన వాడు ఆయన సృష్టిలోని అల్పమైనవి కోరుకోడు. ఆయననే కోరుకుంటాడు.

మరి భగవంతుని పొందాలంటే సత్యమైన భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచాలి. అది ఎలా సాధ్యం? భగవంతుడు అందరిలోను ఆత్మ రూపంలో వున్నాడు కాబట్టి ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచితే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్టే. ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం". అందుచేత ప్రతీరోజూ విధిగా ధ్యానం చెయ్యాలి. ఆత్మ దృష్టిలో వుండాలి.

అలా ఆత్మమీద దృష్టి వుంచి భగవంతుని పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే కదా?

"సూక్ష్మాలు గ్రహించాలి!"

ఎవరికైనా కాస్త ఖాళీ దొరికితే ఏం చెయ్యాలో తెలియక, రకరకాల పనులు కల్పించుకుని కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. జీవితమంతా అలాగే గడిపేస్తుంటారు. కానీ కాలాన్ని వినియోగించుకోరు, సద్వినియోగం చేసుకోరు. తెలివైనవాడు కాలాన్ని వ్యర్థం చెయ్యడు. పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.

జీవితంలో తెలుసుకోవలసినవి, నేర్చుకోవలసినవి, అనుభవాలు సంపాదించుకోవలసినవి ఎన్నో వున్నాయి. అందుచేత సమయం లభించినపుడు, ఖాళీ దొరికినపుడు జీవితానికి సంభంధించిన సూక్ష్మాలు తెలుసుకోవాలి.

సూక్ష్మమంటేనే గొప్పది. ప్రతీదాంట్లో, ప్రతీ విషయంలో సూక్ష్మం తెలుసుకొనే కొద్దీ, మనం ఆ విషయంలో నిష్ణాతులమవుతాం. సూక్ష్మమంటే ఇంకా ఎక్కువగా, ఇంకా మెరుగ్గా తెలుసుకోవడం, నైపుణ్యం సంపాదించడం.

ఏదైనా వస్తువుల విషయంలో కాని, ఆటపాటలలో కాని, వృత్తిలో కాని ఎవరు ఎంత సూక్ష్మం గ్రహిస్తారో, వారు ఆ రంగంలో అంత నిష్ణాతులవుతారు. అలాగే జీవితంలో కూడా తెలుసు కోవలసిన సూక్ష్మాలు ఎన్నో వున్నాయి. జీవితం గురించి ఎవరు ఎంత సూ=ంగా అధ్యయనం చేస్తే, సూక్ష్మాలు గ్రహిస్తే వారి జీవితం అంత ఆనందంగా వుంటుంది. జీవితం గురించి తెలుసు కోకుండా, జీవితంలోని సూక్ష్మాలు గ్రహించకుండా జీవిస్తే జీవితం ఎప్పుడూ దుఃఖమే.

ప్రపంచంలో కాని, సృష్టిలో కాని స్థూలం కంటే సూ=మే గొప్పది, శక్తివంతమైనది. చివరకు శాశ్వతమైనది కూడా. సూ=ం మీద ఆధారపడే స్థూలం నడుస్తుంది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమే అన్నిటికీ మూలమైనది. అందుచేత ప్రతీ విషయంలోని సూక్ష్మాన్ని గ్రహించాలి.

జీవితంలో ప్రతీ విషయం అంటే, రోగాలు, సమస్యలు, బాధలు, ఇబ్బందులు, గొడవలు లాంటివన్నిటి నుంచి, వాటి సూక్ష్మాలు తెలుసుకోవడం వల్ల వాటి నుండి తేలికగా బయటపడతాం.

జీవితానికి సంబంధించిన సూక్ష్మాలు తెలుసుకుంటే ఎలా ఆలోచించాలి? ఎలా మాట్లాడాలి? ఏం చెయ్యాలి? ఎలా చెయ్యాలి? అన్న విషయాలే కాదు, మన

ఆలోచనల మీద, మాటల మీద, పనుల మీద మనకు ఆధిపత్యం లభిస్తుంది. మన మీద మనకు ఎప్పుడైతే ఆధిపత్యం లభించిందో, అన్నిటి మీద మనకు ఆధిపత్యం లభించినట్టే. ప్రతీ విషయంలో కూడా, ఎంత సూక్ష్మం గ్రహించ గలిగితే అంత ఎదిగినట్టే.

జీవితం గురించి అంటే చావు పుట్టుకలు, జన్మలు, కర్మలు, బుద్ధి, ఆత్మ గురించిన విషయాలు. అలాగే సృష్టి, సృష్టి నియమాలు, సృష్టి ధర్మాలు గురించిన విషయాలు తెలుసుకోవాలి. అలా సూక్ష్మాలు తెలుసు కోవడం ద్వారా, మన జీవితంలో జరిగే సంఘటనల్ని, అవి ఎలాంటివైనా ఆనందంగా స్వీకరిస్తాం. సృష్టిలో ఏది జరిగినా ఒక కారణం వుంటుందని తెలుసుకుంటాం. కారణం లేకుండా ఏదీ జరగదని తెలుసుకుంటాం. అన్నిటిని పాజిటివ్‌గా తీసుకుంటాం.

అలా సూక్ష్మాలు తెలుసుకునే కొద్దీ జీవిత రహస్యాల్ని ఛేధిస్తాం. మనమెవరో తెలుసుకుంటాం. సృష్టి రహస్యాలనే తెలుసుకుంటాం. చివరకు జీవన్ముక్తులవుతాం.

అందుచేత సూక్ష్మాలు గ్రహించాలంటే స్థూలభావం వదలాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే స్థూల దేహభావం వదలి, సూక్ష్మభావాన్ని పెంపొందించు కుంటాం. సృష్టిలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ రహస్యాలు కూడా తెలుసుకుంటాం మహర్షులవుతాం.

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.

"ఇహంలో లఘువే పరంలో ప్రభువు!"

లఘువు అంటే తేలికైన, చిన్నది అని అర్థం. అంటే ఎవరైతే భూమి మీద లఘువుగా వుంటారో వారు పరంలో ప్రభువవుతారు. అంటే గొప్పవారవుతారు. అటువంటి వారు తరువాత భూమిమీద గొప్పవారిగా గుర్తించబడతారు.

నేను, నాది అన్నవి లేనివారే 'లఘువు' అని పత్రీజీ చెప్పారు. నేను అంటే అహంకారం. నాది అంటే మమకారం. అంటే అహంకార మమకారాలు లేనివారే లఘువు. వీటిలో ఏది ఉన్నా లఘువు కారు. వారు పరంలో ప్రభువు కాలేరు. ప్రతీవారు లఘువు కావటానికి ప్రయత్నించాలి.

లఘువైన వాడే జ్ఞాని. వాడే యోగి. వాడికి తెలియంది అంటూ ఏదీ ఉండదు. సమస్తమూ తెలుసుకున్నవాడు. అంటే ఎవరికైతే అహంకార మమకారాలు వుండవో వారు సమస్తమూ తెలుసుకోగలరు. సృష్టి రహస్యాలు గోచరమవుతాయి.

చెరువులోకాని, సరస్సులో కాని నీరు నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా వుంటే అడుగున వున్న వన్నీ కనిపిస్తాయి. చాలా స్పష్టంగా చూడగలుగుతాం. నీరు మురికిగా ఉంటే ఏవీ కనబడవు. నిర్మలంగా వుండి నిశ్చలంగా లేకపోయినా లోనివి కనపడవు. అందుచేత అన్ని స్పష్టంగా కనపడాలంటే నిర్మలంగానూ ఉండాలి, నిశ్చలంగానూ ఉండాలి.

అలాగే అన్నీ మనలోనే వున్నాయి. కాని మనం అన్నిటి కోసం బయట వెతుకుతున్నాం. మనలోకి మనం సరిగ్గా చూడగలిగితే సమస్తం మనం తెలుసు కోగలుగుతాం. సృష్టి మొత్తం సూక్ష్మ రూపంలో ప్రతి ఒక్కరిలో వుంది.

జ్ఞానం బయట నుంచి సంపాదించేది కాదు. ఒకరు ఇచ్చేదికాదు. అది ఎవరికి వారు సంపాదించుకునేది. వారిలోంచి ఉద్భవించేది. అపారమైన జ్ఞాన సంపద ప్రతి ఒక్కరిలో వుంది. అది తెలియకపోవటానికి, కారణం నేను. నాది అనే అహంకార, మమకారాలనే మలినాలే.

ఈ అహంకార మమకారాలన్నవి మనస్సుకు సంబంధించినవి. మనస్సు ఎప్పుడవుతే నిశ్చలంగా ఉండదో, అంటే చంచలంగా వుంటుందో, అలాగే పనికిరాని గుణాలతో మురికిగా వుంటుందో వారిలోని అపారమైన జ్ఞానం వారికి బోధపడదు.

వారి శక్తి వారికి గోచరం కాదు. అందుచేత మనం జ్ఞానవంతులు కావాలన్నా, సృష్టి రహశ్యాలు తెలుసుకోవాలన్నా, మనస్సును నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా చేసుకోవాలి.

చిత్తాన్ని శాంతింపచేసుకుంటే మనస్సు నిశ్చలమైనట్టే. అహం అనే మలినాన్ని తొలగించుకుంటే మనస్సు నిర్మలమైనట్టి అప్పుడు వారికి సమస్త సృష్టి రహస్యాలు తెలుస్తాయి. అపారమైన జ్ఞానవంతులవుతారు. బ్రహ్మజ్ఞాని అవుతారు.

అందుచేత ప్రతి ఒక్కరు ముందు మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి. శాంతింపచెయ్యాలి. దానికి మార్గం ఒక్కటే అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం".

ధ్యాన సాధన ఎంత ఎక్కువ చేస్తే, అంత త్వరగా మనస్సు నిర్మల మవుతుంది. నిశ్చలమవుతుంది. వారే తేలికైన వారు. వారే లఘువు వారు భూమి మీద సామాన్యుడిలా కనపడవచ్చు. అంటే కోట్లు వుండకపోవచ్చు. పెద్ద పెద్ద పదవులు, ఉద్యోగాలు ఉండకపోవచ్చు. బికారిలా కనపడవచ్చు. కాని వారే శాశ్వత లోకాలలో, అంటే పరలోకాలలో ప్రభువు అవుతారు. అందరికంటే గొప్ప వారవుతారు.

మనం భూమి మీద జన్మ తీసుకున్నది లఘువు కావడానికే కాని ధనవంతుడు కావడానికి, చక్రవర్తి కావడానికి పదవులు సంపాదించడానికి కాదు. అందుచేత ధ్యానం చేస్తే పరంలో ప్రభువవుతాం. అంటే దేవుడుగా మారతాం. చివరకు భూమి మీద కూడా కీర్తింపబడతాం.

"సూక్ష్మమే శక్తివంతమైనది!"

సృష్టిలో గమనిస్తే స్థూలానికి శక్తి తక్కువ సూక్ష్మానికి శక్తి అపారం. నీరు ఘన రూపంలో వున్నప్పుడు అంటే మంచుగా వుంటే చలనం వుండదు. కదలిక వుండదు. శక్తి లేనట్లుగా వుంటుంది. కాని అది కరిగి నీరుగా మారితే అది ప్రవాహమై నదిగా మారి దాని ప్రవాహంలో చెట్లు, దుంగలు, మట్టి కొట్టుకు పోతాయి. ఆ నీటి ప్రవాహవేగంతో మనం ఎన్నో లాభాలు పొందుతున్నాం. కరెంటు ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. పడవలు నడుపుతున్నాం.

అదే నీరు ఇంకా సూక్ష్మరూపం ధరిస్తే అంటే ఆవిరిగా మారితే ఇంకా ఎంతో శక్తివంతమవుతుంది. గిన్నెలో నీరు వేసి మూత వేసి వేడిచేస్తే నీరు ఆవిరిగా మారుతుంది. ఆ మూతను ఎంతో దూరానికి పడవేస్తుంది. అలా ఆవిరిశక్తితో రైళ్ళు ఫ్యాక్టరీలు లాంటివి ఎన్నో నడుపుతున్నాం. అంటే సూక్ష్మమయ్యే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుందని తెలుసుకోగలుగుతున్నాం.

అలాగే అణువుతో తయారుచేసిన అణుబాంబు ఎంతో శక్తివంతమైంది. దానికన్నా సూక్ష్మమైన హైడ్రోజన్ బాంబు ఇంకా శక్తివంతమైనది. దాని కన్నా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన న్యూట్రాన్ బాంబు ఇంకా శక్తివంతమైనది. అలా సూక్ష్మమయ్యే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది.

అలాగే హోమియోపతి వైద్యంలో కూడా సూక్ష్మమయ్యే కొద్దీ మందు యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది.

అలాగే స్థూలమైన పాలు ఒక్కరోజు నిలువ ఉంటాయి. దానిని సూక్ష్మీ కరించిన మీగడ ఇంకా ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంటుంది. మీగడను సూక్ష్మీకరిస్తే వచ్చే వెన్న ఇంకా ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంటుంది. వెన్నను ఇంకా సూక్ష్మీకరిస్తే వచ్చే నెయ్యి సంవత్సరాల పాటు నిల్వ వుంటుంది. అంటే సూక్ష్మంలో శక్తి అపారమని అర్థం అవుతుంది.

అలాగే పరబ్రహ్మ అంటే భగవంతుడు, రూపంలేని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైనవాడు అనంతశక్తిస్వరూపుడు. ఆ సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన శక్తి ఘనీభవించి ఆకాశంగా మారుతుంది. ఆకాశ స్థితి నుండి ఇంకా ఘనీభవించి వాయువుగా మారుతుంది. వాయు స్థితి నుండి ఘనీభవించి అగ్నిగా మారుతుంది. అగ్ని స్థితి నుండి ఇంకా ఘనీభవించి నీరుగా మారుతుంది ఆ నీటి స్థితి నుండి ఇంకా ఘనీభవించి భూమిగా స్థూలంగా మారుతున్నాడు.

ఇక్కడ గమనిస్తే సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంలో ఉన్నపుడు ఆ భగవంతుని శక్తి అపారం. కాని స్థూలంగా మారే కొద్దీ శక్తి తగ్గుతుంది. అలాగే సూక్ష్మరూపంలో

అనంతశక్తి స్వరూపుడుగా ఉన్న పరమాత్మ సృష్టి కార్యం నిమిత్తం పంచ భూతాలుగా మారి, ఆ పంచ భూతాలతో ఈ సృష్టిని సృష్టించడం జరిగింది. ఆ పంచ భూతాలతోనే, స్థూల మానవ దేహం సృష్టించబడింది. భగవంతుడు అనంత శక్తి స్వరూపుడైనప్పటికీ సూక్ష్మ స్థితి నుండి స్థూల మానవ దేహం ధరించడం వల్ల దేహం శక్తి లేనిదయ్యింది.

పూర్తిగా శక్తి కోల్పోయి, చలనం లేని మావన దేహంలో ఆ భగవంతుడే తనలోని శక్తివంతమైన అంశను, అంటే ఆత్మను ప్రవేశపెట్టడం వల్ల మానవుడు చలించగలుగుతున్నాడు.

భగవంతుని అనంత శక్తి తనలో కలిగి వుండి కూడా మానవుడు శక్తి లేని వాడిగా ప్రవర్తించడానికి కారణం ఈ స్థూల దేహం నేను, ఈ స్థూల ప్రపంచంలోని వన్నీ నావి అన్న భావం వల్లనే మానవుడు శక్తి హీనుడుగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు.

అలా నేను, నాది అనే భావంతో బరువుగా వున్న మానవుడు ఆ నేను, నాది అనే బరువును తొలగించుకుంటే, లఘువుగా మారితే అంటే మరల సూక్ష్మరూపం ధరిస్తే, మరల అనంతశక్తి స్వరూపుడు కాగలడు. అలా మారిన వారినే మనం దేవుళ్ళు అంటున్నాం.

సూక్ష్మంలో వున్న పరబ్రహ్మ అనంత శక్తి స్వరూపుడు. ఆయనే స్తూల రూపం తీసుకోవడం వల్ల, జీవుడుగా మారి శక్తి లేని వాడుగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. మరల నేను, నాది అన్న స్థూల భావం తొలగించుకుని సూక్ష్మభావంలో వుంటే దేవుడుగా మారుతున్నాడు. ఇక్కడ భావమే ప్రధానం. అందుకే సత్యసాయిబాబావారు అన్నారు. స్థూలదేహభావం పోతే దైవభావం కలుగుతుందని, దేహభావం వున్నంత వరకు మానవుడిగా ప్రవర్తించి అల్పుడిగా వుంటాడు.

అందుచేత స్తూలరూపంలో ఉన్నమానవుడు నాది అనే బరువును తగ్గించుకునే కొద్దీ శక్తిమంతుడవుతాడు. పూర్తిగా తొలగించుకొంటే, అంటే ఎంత సూక్ష్మ భావం పొందితే అంత శక్తిమంతుడవుతాడు. వారినే మనం దేవుళ్ళని పిలుస్తున్నాం. అందుచేత మానవుడు లఘువుగా మారాలి అలా భూలోకంలో లఘువుగా మారిన వాడే పరలోకంలో ప్రభువు అవుతాడు, అంటే దేవుడు అవుతాడు.

అందుచేత నేను, నాది అనే భావం పోవాలంటే సూక్ష్మంగా మారాలంటే "ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఎంత ధ్యానం చేస్తే అంత సూక్ష్మభావం పొందుతాం. మరల శక్తివంతులవుతాం. అందుచేత "స్థూల భావనే అల్పత్వం, సూక్ష్మభావనే దైవత్వం" అని తెలుసుకోవాలి. దైవత్వం పొందటానికి ధ్యానం చెయ్యాలి.

పాపమంటే ఏమిటి?

పాపమంటే మనం చేసే తప్పులు, చెడు పనులు, చేయకూడని పనులు అని అనుకుంటాం. కానీ ఇంకా సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే "మన వల్ల సృష్టిలో ఎవరికైనా, ఏ జీవికైనా, ఏ ప్రాణికైనా వీసమెత్తు కష్టం కానీ, నష్టం కానీ, దుఃఖం కానీ కలిగించడమే పాపం".

అలా ఇతరులకు, ఇతర ప్రాణులకు కష్టం కలిగిస్తే పాపం ఎందుకవు తుంది? కారణం సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణులు భగవంతుని స్వరూపాలే. ఎవరికి మన వల్ల కష్టం కలిగినా అది భగవంతునికి కలిగినట్టే. సృష్టిలో అంతా ఒకటే. అందుచేత మన వల్ల ఎవరికీ నష్టం కలగకూడదు. అలా కష్టం కలిగించిందే పాపం అవుతుంది.

ఆ పాప ఫలితం అనుభవిస్తాం. కారణం, ఆ కష్టం ఎంత బాధాకరమో మనకు తెలియాలి. అది తెలుసుకుంటే ఇతరులకు కష్టం కలిగించం. పాపాలు చెయ్యం. అప్పుడు లోకంలో అంతా ఆనందంతో జీవిస్తారు. ప్రస్తుతం లోకంలో అందరూ, ఇంత దుఃఖంలో ఉండటానికి కారణం అంతా నిత్యం పాపాలు చేస్తుండటమే. అంటే ప్రతీ ఒక్కరూ తమ స్వార్థం కోసం ఇతరులకు, ఇతర ప్రాణులకు నష్టం కలిగిస్తుండటమే.

అలా పాపాలు చేసి, భగవంతుణ్ణి పాపాలు క్షమించమని కోరుతున్నాం. అంటే మనం ఇతరులకు కలిగించిన కష్టం మరచిపొమ్మంటున్నాం. పాపాలు క్షమించడం అంటే నేను ఇతరులకు కష్టం కలిగించాను. అయినా సరే నువ్వు నాకు కష్టం కలిగించకు అని వేడుకుంటున్నాం. అలా ఆయన మనల్ని క్షమించేస్తే మనం ఇంకా ఇతరుల్ని కష్టపెడుతూనే ఉంటాం, నష్టపెడుతూనే వుంటాం. మనం సుఖంగా వుంటాం. కానీ ఎవరినీ సుఖంగా వుండనివ్వం.

అంతా ఇలా ప్రవర్తించడం, అంతా ఇలాంటి అభిప్రాయంతో ఉంటే ప్రపంచం పరిస్థితి ఎలా వుంటుందో ఒక్కసారి ఆలోచించాలి.

ఇంకా మన ప్రవర్తన ఎలా వుంటుందంటే, మనల్ని ఎవరైనా ఒక చెంపమీద కొడితే వెంటనే వాడి రెండు చెంపలు వాయిస్తాం. ఒకటి తిడితే నాలుగు తిట్టేదాకా వూరుకోం. శాంతించం. అంటే మనకు కష్టం కలిగించిన వాడికి రెట్టింపు నష్టం కలిగిస్తే కానీ శాంతించం. ఒకవేళ మనకు కష్టం కలిగించిన వాడిని మనం ఏమీ చెయ్యలేకపోతే లోపల తిట్టుకుంటాం. నేనేమీ చెయ్యలేకపోయినా పైన భగవంతుడు

న్నాడు ఆయన నీకు ఇంతకు అంత శిక్ష వేస్తాడు. నా నుంచి తప్పించుకున్నా భగవంతుని నుంచి తప్పించుకోలేవు అని శాపనార్థాలు పెడతాం. అలా భగవంతుడు మనకు న్యాయం చెయ్యాలని భావిస్తాం.

మరి భగవంతుడు పాపాలు క్షమిస్తే మనకు జరిగిన అన్యాయానికి న్యాయం ఎలా జరుగుతుంది. ఇలా అందరి పాపాలు ఆయన క్షమిస్తుంటే పాపాలు చేసే వారు పాపాలు మానేస్తారా? క్షమించేవాడుంటే ఇంకా ఎక్కువ చేస్తారు కదా? పెద్ద పెద్ద పాపాలు చేస్తారు కదా? అందరూ తమ స్వార్థం కోసం పాపాలే చేస్తుంటే ఇక ప్రపంచంలో శాంతి ఎక్కడ వుంటుంది? ఆనందం ఎక్కడ వుంటుంది? అందరూ ఎప్పుడూ ఇతరుల వల్ల కష్టాలు పడుతూనే వుంటారు. నష్టం అనుభవిస్తూనే వుంటారు కదా?

మరి భగవంతుడు అందరినీ కష్టాలతో, నష్టాలతో, దుఃఖంలో జీవించ టానికేనా ఈ సృష్టి చేసింది? మనల్ని సృష్టించింది? మరి మనమంతా ఆనందంగా జీవించనక్కరలేదా? అందరూ ఇలా పాపాలు చేసి క్షమించమంటే ప్రపంచంలో శాంతి, ఆనందం ఎక్కడ వుంటాయి?

భగవంతుడు మన పాపాలు క్షమిస్తాడో లేదో అటుంచి, అసలు పాపాలు క్షమించమని అడగటమంటే, నేను ఇతరులను కష్టపెట్టాను. నువ్వు పట్టించుకోకు, మరల నాకు కష్టం కలిగించకు, నన్ను శిక్షించకు, అని అడగటం ఎంత న్యాయమో ఆలోచించాలి?

మనకు కలిగే కష్టాలకు కారణం గతంలో మనం చేసిన పాపాలే అంటే మనం ఇతరులకు కలిగించిన కష్టాలకు ఫలితమే. అందుచేత కష్టాలు వస్తే పాపాలు క్షమించమని భగవంతుని ప్రార్థించడం కాదు. ఆ కష్టాలు ఎందుకు వచ్చాయో ఆలోచించాలి. కారణం తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు, అర్థమవుతుంది మనం ఇతరులకు కలిగించిన నష్టాల ఫలితమే అనుభవిస్తున్నామని అపుడు మనం ఎవరికి కష్టం కలిగించకూడదని, పాపాలు చెయ్యకూడదని అర్థమవుతుంది.

అప్పుడు పాపాలు క్షమించమని భగవంతుని ప్రార్థించం. పాపాలు చెయ్యడం మానేస్తాం. అపుడు లోకంలో అంతా శాంతిగా, ఆనందంగా జీవిస్తారు. భూలోకమే స్వర్గంలా మారుతుంది. అందరూ ఆనందంగా వుండాలనే భగంతుని ఆశయం నెరవేరుతుంది. అందుచేత "పాపమంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి". పాపం క్షమించమని కోరడం కాదు. ఇవన్నీ బాగా అర్థం కావాలంటే "ఆనాపానసతి ధ్యానం" బాగా చెయ్యాలి.

“సమభావమే సరైన భావన”

మాంసాహారం భుజించడమంటే ఒక జీవి యొక్క ఆనందాన్ని భుజించడమే. జంతువుల్ని చంపేటపుడు అవి భయానికి గురవుతాయి. అప్పుడు వాటిలో కొన్ని విష పదార్థాలు విడుదలవుతాయి. వాటిని భుజించడం వల్ల మానవులు అనారోగ్యానికి గురవుతారు. మాంసాహారం భుజించడం వల్ల మనకు పైలోక వాసుల నుండి అందే సమాచారం గ్రహించలేం. వారి సందేశాలు కూడా తెలుసుకునే శక్తి తగ్గిపోతుంది. వారు మనకు సాయం చెయ్యడానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆ అవకాశం కోల్పోయిన వారమవుతాం.

శాఖాహారం తీసుకోవడం భూమి మీద సర్వ జీవులతో స్నేహ సంబంధాలు ఏర్పరచు కోవటానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

భూమి మీద పురుగు మందులతో చేసే సేద్యం కంటే సహజ సిద్ధమైన సేద్యం మంచి ఫలసాయం ఇస్తుంది.

ఇంకా మాంసం కోసం జంతువులను చాలా క్రూరంగా హింసిస్తారు. పక్షులను, జంతువులను ఇరుకు గదులలో, బోనుల్లో కదలటానికి వీలు లేకుండా వుంచుతారు. నీరు ఇవ్వరు. అవి నరకయాతన అనుభవిస్తాయి.

జంతువుల భావం ఈ విధంగా వుంటుంది. మానవులు వారి తిండి కోసం, బట్టకోసం తమని వాడుకున్నా ఫరవాలేదు. మేము బాధపడం కానీ, వాటి కోసం వారు ఉపయోగించే పద్ధతి, మా పట్ల ప్రవర్తించే తీరే మాకు చాలా బాధను కలిగిస్తాయి. క్రూరాతి క్రూరంగా, నిర్దాక్షిణ్యంగా, మేము ప్రాణులు కానట్లు, మాకు ప్రాణం లేనట్టు, మాకు బాధ లేనట్టు, మేము నిర్జీవులైనట్లు, రాక్షసంగా ప్రవర్తించడమే మాకు కలిగించే బాధ. అది ఘోరాతి ఘోరమైన చర్య, దయ దాక్షిణ్యం లేని ప్రవర్తన. అదే మాకు బాధాకరం. అదే జంతువుల వేదన.

అందుచేత జంతు ఆహారాన్ని మానాలి. గమనిస్తే జంతువులు మానవుల్ని ఎంతో ప్రేమిస్తుంటాయి. మానవుల ఆనందం కోసం అవి ఎంతో కష్టపడుతుంటాయి. పాలు ఇస్తాయి (ఆవులు, గేదెలు), పొలం దున్నుతాయి, బళ్ళు లాగుతు న్నాయి, వాహనంలా ఉపయోగ పడుతున్నాయి (ఎద్దులు). ప్రయాణానికి ఉపయోగ పడతాయి (ఒంటె, గుర్రం), బరువైన పనులు చేస్తాయి (ఏనుగు), ఇంటిని కాపలా కాస్తాయి

(కుక్కలు), ఆనందాన్ని ఇస్తాయి (పక్షులు).

వాటి పట్ల మానవులు ఎలా ప్రవర్తించినా, ఎంత క్రూరంగా ప్రవర్తించినా అవి ఎవరికీ నేరారోపణ చెయ్యవు (కంప్లయింట్ చెయ్యవు). అలా ప్రేమిస్తూనే వుంటాయి. విశ్వాసం చూపిస్తాయి. అవసరమైతే ప్రాణాలు ఇవ్వడానికి కూడా వెనుకాడవు. తమలో తాము బాధపడతాయి. తప్పు చెప్పలేవు. చెప్పవు. అందుచేత మానవులు వాటి బాధను అర్థం చేసుకోవాలి. అవి ప్రాణులే అని తెలుసుకోవాలి. మనలాగే వాటికి బాధ వుంటుందని గ్రహించాలి. వాటి మీద అత్యాచారం ఆపాలి. హింస ఆపాలి. మాంస భక్షణ మానాలి.

అన్ని జీవుల పట్ల 'సమ భావన' కలిగి వుండాలి. అదే 'సరైన భావన'. భగవంతుని అనుగ్రహం పొందే 'భావనే సమభావన'. కారణం అన్ని జీవులు భగవత్ స్వరూపాలు కాబట్టి.

అటువంటి భావం కలగాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యడం ఒక్కటే మార్గం. 'ధ్యానం' చేసే కొద్దీ అన్ని జీవుల పట్ల సమానమైన భావన ఏర్పడుతుంది. అన్ని జీవులు మనతో సమానమని అర్థం చేసుకుంటాం.

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.

"మరచిపోకూడని జీవిత సూక్ష్మాలు"

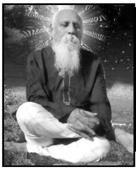
1. ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయడం మరచిపోకండి!
2. ప్రతిరోజూ ధ్యానాన్ని కనీసం ఇద్దరికి చెప్పడం మరచిపోకండి!
3. ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం మరచిపోకండి!
4. ప్రతిరోజూ ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు కనీసం ఒక గంటైనా చదవడం మరచిపోకండి!
5. మాంసాహారం పాపమని మరచిపోకండి!
6. ప్రతిరోజూ పత్రీగారి సి.డి.లు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు కనీసం ఒకసారైనా వినడం మరచిపోకండి!
7. శాఖాహారాన్ని మితంగా తీసుకోవడం మరచిపోకండి!
8. అవసరమైనపుడే మాట్లాడడం, సరైన విధంగా మాట్లాడడం మరచిపోకండి!
9. సమయాన్ని వృథా చేయకూడదని మరచిపోకండి!
10. సంభాషణలలో ఇతరుల దోషాలు ప్రస్తావించడం, విమర్శించడం మానాలని మరచిపోకండి!
11. ఇతరులలోని మంచే చూడాలని మరచిపోకండి.
12. మాటలలో, ఆలోచనలలో, పనులలో ఏమైనా దోషాలు ఉన్నాయేమో గమనించడం మరచిపోకండి!
13. వీలైనంత వరకూ మౌనాన్ని పాటించడం మరచిపోకండి!
14. త్రికరణ శుద్ధి అంటే ఏది ఆలోచిస్తున్నామో అదే చెప్పడం, ఏది చెపుతున్నామో అదే చేయడం... అని మరచిపోకండి!
15. వర్తమానంలోనే జీవించడం మరచిపోకండి!
16. జీవితంలో ఏది జరిగినా అది మంచికే అని మరచిపోకండి!
17. అందరూ ఒకటే కనుక అందరినీ ప్రేమించడం మరచిపోకండి!
18. ఇతరులు గుర్తించాలనే, ఇతరులలో పేరు రావాలనే ఆరాటం అవసరం లేదని మరచిపోకండి!
19. "ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు?" అని కాకుండా "నేను భగవంతుడు, ఏమనుకుంటున్నాను?" అని పనులు చేయడం మరచిపోకండి!
20. "ఈ దేహం నేను కాదు; ఆత్మే నేను" అని మరచిపోకండి!
21. దేహంతో పాటు మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ ఉన్నాయని మరచిపోకండి.
22. చేసే ఏ పనైనా ఆత్మకు లాభించాలని మరచిపోకండి!
23. కనిపించేవన్నీ శాశ్వతం కావని మరచిపోకండి!
24. సాధించే విజయాలకు కారణం మనమే అని మరచిపోకండి!
25. తాత్కాలికమైన వాటి కోసం కాక శాశ్వతమైన వాటి కోసం ప్రయత్నించాలని

మరచిపోకండి!

26. సంపదలూ, భోగభాగ్యాలూ అన్నీ నశించి పోయేవేనని మరచిపోకండి!
27. పాపాలు చేసి సంపాదిస్తే చివరకు సంపాదించినదేదీ కూడా రాదని, చేసిన పాపాలే కూడా వస్తాయని మరచిపోకండి!
28. సృష్టి నుండి ఏదైనా ఇస్తేనే వస్తుందని మరచిపోకండి.
29. ఏది ఇస్తే అదే వస్తుంది, ఎంత ఇస్తే అంతే వస్తుంది. "ఏది విత్తుతే అదే పొందుతాం" అని మరచిపోకండి.
30. "పంచితేనే పెంచబడుతుందని" మరచిపోకండి.
31. దోచుకోవడం నష్టమనీ, దాచుకోవడం వ్యర్థమనీ, పంచడమే లాభమని మరచిపోకండి.
32. ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలని మరచిపోకండి!
33. శ్రద్ధ ఉన్నవాడికే, కష్టపడిన వాడికే ఫలితం ఉంటుందని మరచిపోకండి!
34. "ఆత్మే భగవంతుడని" మరచిపోకండి.
35. అంతరాత్మ రూపంలో ఉన్న భగవంతుని మాటలు వినడం మరచిపోకండి!
36. మనం చేసే పనులు కంటే ఆ పనులు చేయడానికి మన భావమేమిటి? అన్నదే ముఖ్యమని మరచిపోకండి.
37. మనకు ఇహలోక జీవితం, పరలోక జీవితం అని రెండు రకాల జీవితాలు న్నాయని మరచిపోకండి.
38. మనకు మరణించిన తరువాత కూడా జీవితం ఉందని మరచిపోకండి.
39. మానవుడు సాధించలేనిది ఏదీ లేదని మరచిపోకండి!
40. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భయపడకూడదని మరచిపోకండి!
41. ఒకరికి తలవంచి బ్రతకకూడదని మరచిపోకండి!
42. సంసారం చేస్తూనే నిర్వాణం సాధించాలని మరచిపోకండి!
43. ఏ విషయంలోనూ తొందరపడకూడదని మరచిపోకండి!
44. "నాకే అన్నీ తెలుసు" అని కాకుండా "ప్రక్కవారికి కూడా తెలుసు" అని మరచిపోకండి!
45. ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్నే పలకాలని మరచిపోకండి!
46. మనకన్నా ఎక్కువ తెలిసిన వారి దగ్గర వినయంగా ఉండాలని మరచిపోకండి!
47. తప్పులు చేయని వారు కాదు, తమ తప్పులు తెలుసుకునే వారే గొప్పవారని మరచిపోకండి!
48. మన జీవితంలో జరిగే వాటన్నిటికీ మనమే బాధ్యులమని మరచిపోకండి!
49. మనమెవరో తెలుసుకోవడానికే ఈ జన్మ తీసుకున్నామని మరచిపోకండి!
50. ధ్యానసాధనలో మాత్రమే మనమెవరో తెలుసుకోగలమని మరచిపోకండి!

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 పరమార్ధం	-	రూ.70/-
7) అవిద్య అంటే?	-	రూ.70/-
8) బుద్ధుని పంచశీలాలు	-	రూ.70/-
9) ఆత్మ జ్ఞానం పొందలేకపోవడానికి కారణం?	-	రూ.70/-
10) మనసుకు వున్న మూడు దోషాలు	-	రూ.60/-
11) గురుపౌర్ణమి విశిష్ఠత	-	రూ.60/-
12) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?	-	రూ.60/-
13) ఏది సరైన సాధన?	-	రూ.60/-
14) పంచకోశాలు	-	రూ.60/-
15) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
16) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
17) ప్రీతి,భీతి, నీతి	-	రూ.40/-



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.

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) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
11) గీతాసందేశం - రూ.120/-
12) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.100/-
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) కోరికల వల్ల నష్టాలు - రూ.100/-
20) శంకరాచార్యుల వారి జ్ఞాన సందేశాలు- రూ.100
21) కఠోపనిషత్తు - రూ.90/-
22) ఉపమాన జ్ఞాన సందేశాలు-రూ.90/-
23) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
24) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
25) త్రివిధాలు - రూ.80/-
26) ఉత్తమ పురుషుడు - రూ.80/-
27) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.70/-
28) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-
29) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-
30) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-
31) మరణం తర్వాత కూడా వచ్చేవి - రూ.70/-
32) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.70/-
33) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య- రూ.70/-
34) బుద్ధుని సందేశాలు - రూ.70/-
35) భూతదయే దైవత్వం - రూ.70/-
36) ఆత్మహంతకులంటే ఎవరు?- రూ.70/-
37) స్త్రీ జన్మల్లో నేర్చుకునేవి, పురుష జన్మల్లో నేర్చుకునేవి - రూ.70/-
38) ధర్మ సూక్ష్మాలు - రూ.70/-
39) ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు -రూ.70/-
40) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
41) బ్రహ్మాజ్ఞానం - రూ.60/-
42) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
43) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
44) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
45) ఆలోచించండి - రూ.60/-
46) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
47) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
48) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
49) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
50) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
51) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
53) మూడురకాల భవిష్యత్తులు -రూ.50/-
54) మూడురకాల జీవితాలు -రూ.40/-
55) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.40/-
56) ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? -రూ.40/-
57) బ్రహ్మం అంటే? -రూ.40/-
58) శంకరాచార్యుల వారి జాగ్రత పంచకం -రూ.40/-
59) శంకరాచార్యుల వారి నిర్వాణ షట్కం -రూ.40/-
60) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
61) సత్యం - రూ.40/-
62) చక్రాలు - రూ.40/-
63) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
64) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
65) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
66) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
67) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
68) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

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

జీవితం సుఖ, సంతోషాలతో, ఆనందంగా ఉండాలంటే జీవించడంలో నైపుణ్యం సంపాదించాలి. అంటే నైపుణ్యంతో జీవించాలి. జీవించడంలో నైపుణ్యం సంపాదించాలంటే జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలి. జీవితం గురించి ఎంత తెలుసుకున్నా ఇంకా తెలుసుకోవలసింది వుంటూనే వుంటుంది.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ పరిచయ భాగ్యం కలిగిన తరువాత వారి నుంచి జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో సూక్ష్మాలు తెలుసుకోగలిగాను. వాటిలో కొన్నింటినైనా అందరికీ అందించాలనే తపనతో ఈ **"జీవిత సూక్ష్మాలు"** వ్రాయడం జరిగింది.

పాఠకులు ఈ **"జీవిత సూక్ష్మాలు"** చదివి, తద్వారా జీవితం గురించి అవగాహన చేసుకుని, దుఃఖాన్ని అధిగమించి, ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకుంటూ....

రూ.**100/-**

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు