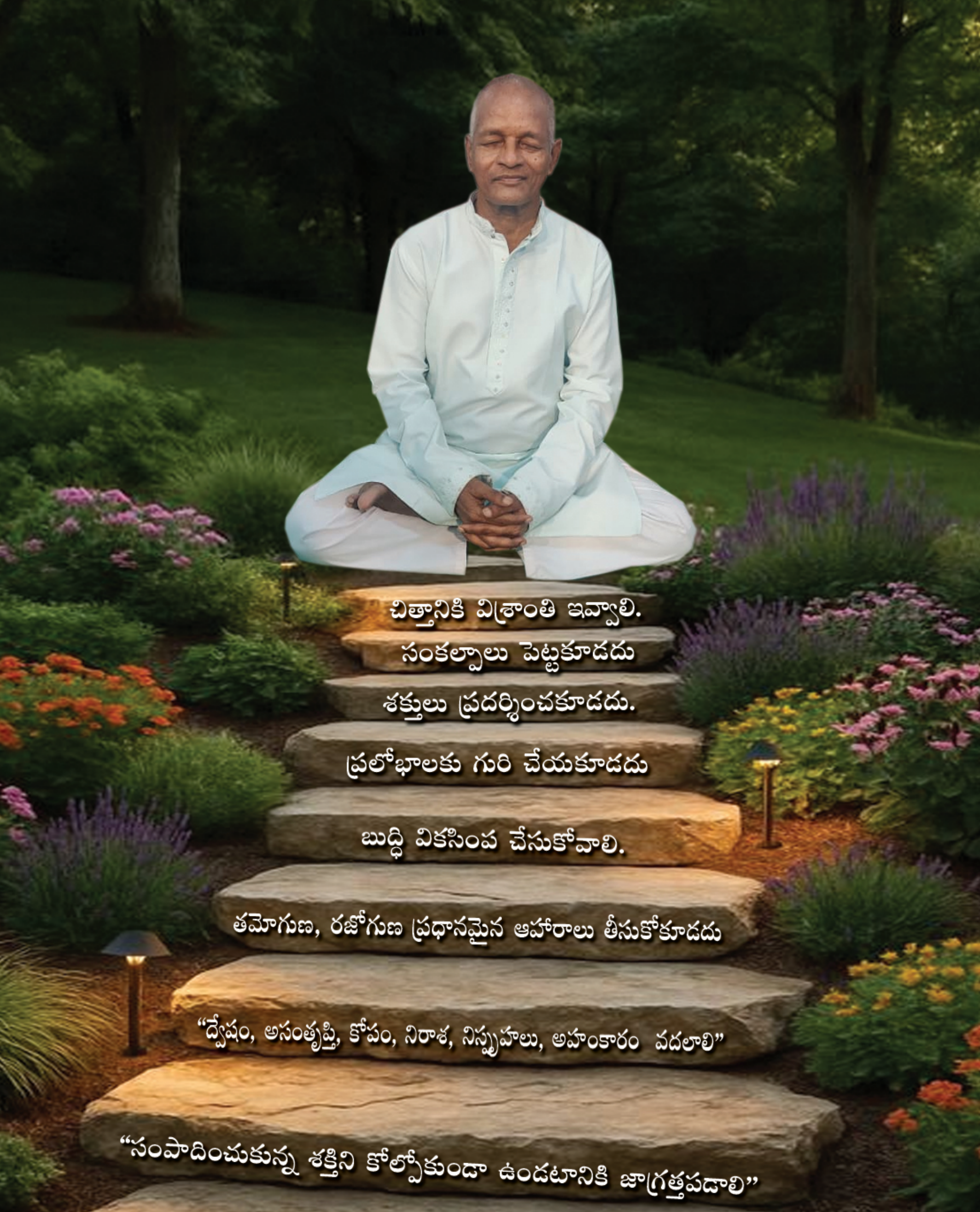


మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే?

రచన: బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే?

రచన & ప్రచురణ : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

మొదటి ముద్రణ : డిశంబరు, 2025
ప్రతులు : 2,000

వెల : రూ. 50/-

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

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

1) మరోజన్మ	-	రూ.160/-
2) సాధనలో స్థితులు	-	రూ.80/-
3) జ్ఞానమాల	-	రూ.70/-
4) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు	-	రూ.70/-
5) బుద్ధుని సూక్తులు	-	రూ.70/-
6) జీవిత పరమార్థం	-	రూ.70/-
7) 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/-

పుస్తకముల కొరకు :-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 9440309812

మాస్టర్ గా ఎదగాలంటే..?

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మాస్టర్ అంటే సామాన్యమైన వాడు కాదు, మాస్టర్ అంటే గురువు. గురువు అంటే అందరిలో ఉన్న అభిప్రాయం ఏమిటంటే పాదాల మీద పడాలి, పాద పూజ చేయాలి అనేటటువంటి మూఢత్వంలో ఉండేవారు. గురువు అనగానే మూఢత్వంలోకి పోతుందని పత్రిగారు "మాస్టర్" అని మార్చారు.

అంటే మీరందరూ కాబోయే మాస్టర్స్ అంటే కాబోయే గురువులు అని అర్థం. గురువు అన్నవాడు అందరిలా ప్రవర్తించకూడదు, ఆదర్శ ప్రాయం కావాలి. మీరు పర్ఫెక్ట్ స్పిరుచ్యువల్ మాస్టర్ కావాలి అంటే, అసలైన ఆధ్యాత్మిక గురువుగా తయారు కావాలి అంటే మొట్టమొదట మీరు నేర్చుకోవాల్సింది ఏమిటి అంటే సంపాదించుకున్న శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండటానికి జాగ్రత్తపడాలి.

ఎందుచేతనంటే శక్తి ఎంతో గొప్పది, ఎంతో విలువైనది అందుకే మనం దేవుళ్ళు అనే వారందరినీ శక్తివంతులు అంటాం. మీ శక్తి ఎంత పెరిగితే అంత గొప్ప ప్రవర్తన కలిగి అంత గొప్ప మాస్టర్ గా ఎదుగుతారు. శక్తి ఇంకా బాగా పెరిగితే సత్యాన్ని అనుసరిస్తారు. అప్పుడు మీకు ప్రకృతి సహకారం కూడా లభిస్తుంది. శక్తి లేకపోతే అసత్యంలోనే జీవిస్తారు, ప్రకృతి సహకారం లభించదు.

అందుచేత మీకు ఉన్న శక్తే మిమ్మల్ని గొప్ప గురువుగా చేస్తుంది అని తెలుసుకోవాలి. సహజంగా మీరు విశేషంగా ధ్యానం చేస్తున్నారు. మీరు చేసే సాధన అంతా శక్తిని పెంచుకోవడానికే. కానీ సంపాదించిన శక్తి ఎంత నిలబడింది, ఎంత వృథా అయ్యింది అన్నది మీకు తెలియదు. అందుచేత సంపాదించుకున్న శక్తి వృథా కాకుండా చూసుకోవడం చాలా చాలా ముఖ్యం. డబ్బు సంపాదించడం గొప్ప కాదు, సంపాదించిన డబ్బుని ఖర్చు

కాకుండా ఉంచుకోవడమే.

ఉదాహరణకు ఎన్నో లక్షలు సంపాదించాడు అంతా ఖర్చు అయిపోయింది, ఉపయోగం ఏమిటి? అలాగే రాత్రి పగలు కష్టపడి ధ్యానం చేసి ఎంతో శక్తిని సంపాదించారు. శక్తి అంతా పోయింది ఉపయోగం ఏమిటి? అందుచేత శక్తి కోల్పోకూడదు అంటే కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం..

శక్తి కోల్పోకూడదు అంటే....

1. "ఇంద్రియాలను అవసరాలకే ఉపయోగించాలి".

ఇది భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ "యదా సంహరతే చాయం కూర్మనంగోనీవ సర్వశః ।

ఇంద్రియాణీ ఇంద్రియార్థేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితాః॥ (భ.గీ.2-18)

తా॥ తాబేలు తన అవయవాలను అన్ని వైపుల నుంచి ఏ విధంగా లోపలికి ముడుచుకుంటుందో, అదేవిధంగా మానవుడు ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసుకున్నప్పుడు వాటి శక్తి స్థిరంగా వుంటుంది.

తాబేలు అవసరం లేనప్పుడు తన అవయవాలను లోపలకు ముడుచుకుంటుంది. ఎందుచేతంటే వాటిని ఎప్పుడూ శక్తివంతంగా ఉంచుకోవడానికి. ఎప్పుడైతే లోపలకు ముడుచుకుంటుందో వాటికి విశ్రాంతినిచ్చినట్టు లెక్క. ఎప్పుడైతే అవయవాలకి విశ్రాంతినిస్తారో అవి ఎప్పుడూ శక్తివంతంగా ఉంటాయి.

మరలా అవసరం అయినప్పుడు బయటకు తీసుకొని చాలా వేగవంతంగా వాటిని ఉపయోగించుకుంటుంది. అక్కర్లేని సమయంలో ఉపయోగించుకుంటే అవసరమైనప్పుడు అవి పనికి రాకుండా పోతాయి. అలాగే మీరు కూడా అవసరం లేనప్పుడు మీ ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి అంటే ఉపయోగించకూడదు.

ఏ ఇంద్రియమైనా పనిచేసింది అంటే మీ దగ్గర ఉన్న శక్తి కొంత

ఖర్చు అవుతుంది. మాట్లాడినా శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అందుకే పత్రిగారు అక్కర్లేని మాటలు, పనికిమాలిన మాటలు మాట్లాడవద్దు అంటారు.

చాలామంది వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి ఇంద్రియాలు పనిచేయవు. మాట స్పష్టతను కోల్పోతారు, వారి పనులు వారు సరిగ్గా చేసుకోలేరు, కళ్ళు సరిగ్గా పనిచేయవు, ఆలోచించలేరు, సరిగ్గా గుర్తు ఉండవు. దానికి ముఖ్య కారణం అతిగా ఇంద్రియాలను ఉపయోగించడమే.

అందుచేత అవసరమైనప్పుడు ఇంద్రియాలను ఉపయోగించుకోవాలి, అవసరం లేనప్పుడు ఉపయోగించకూడదు. మీరు జీవించి ఉన్నంతకాలం మీ ఇంద్రియాలన్నీ సక్రమంగా పనిచేయాలి అంటే, యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు అన్నీ ఎలా పని చేశాయో వృద్ధాప్యం వచ్చినప్పుడు కూడా అలా పని చేయాలి. అందుకే ఇంద్రియాలను అవసరానికే ఉపయోగించాలి.

2. "మానసిక అశాంతి, అతిగా ఆలోచించడం,చిత్తాన్ని బాగా ఉపయోగించుకోవడం"

మానవుడు ఎప్పుడూ ఏదో గొడవ, ఏదో ఇబ్బందితో, ఎప్పుడూ అశాంతి తోటే ఉంటారు. మీరు ఒకటే గుర్తుంచుకోవాలి కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాల కంటే కూడా మనసు పని చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతారు. ఈ ఇంద్రియాలు అన్నీ పని చేసినా కూడా కోల్పోయే శక్తి కంటే మనసు పని చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతారు. అందుచేత చిత్తానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

చిత్తము అంటే మనసులో ఒక భాగము. మనసులో నాలుగు భాగాలు ఉంటాయి. అవి మనసు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం. నిరంతరం చింతన చేసేదే చిత్తము. ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండేదే చిత్తము. అందుకే పతంజలి మహర్షి, నీవు యోగి కావాలి అంటే "చిత్తవృత్తులు నిరోధించమన్నాడు". చిత్తం యొక్క వృత్తులు నిరోధించమన్నాడు. ఆ మార్గమే పత్రిగారు అందించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస".

3. "ద్వేషం, అసంతృప్తి, కోపం, నిరాశ, నిస్పృహలు, అహంకారం ఇలాంటి వాటి వల్ల కూడా మీ శక్తిని అంటే ప్రాణశక్తిని కోల్పోతూ ఉంటారు" దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి అంటే బుద్ధి వికసింప చేసుకోవాలి. బుద్ధి బాగా వికసిస్తే వారిలో ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు.

4. "బాగా తక్కువగా మాట్లాడాలి. మాట కూడా మీ శక్తిని బాగా హరిస్తుంది". ధ్యానం ద్వారా ఏ శక్తిని సంపాదించుకుంటున్నా ఆ శక్తి పోతుంది. దానికి పరిష్కారం అప్పుడప్పుడు మౌనం పాటించండి. రోజు అంటే సాధ్యం కాదు కానీ 15 రోజులకో, వారానికో ఒకసారి మౌనం పాటించండి. మౌనం పాటించినా ఒక్కొక్కసారి ఏదో ఒక సందర్భంలో నోరు ఇప్పవలసి వచ్చినా మొత్తం మీద మౌనం పాటించడం నేర్చుకోవాలి.

5."తమోగుణ, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు". ఆహార విషయంలో కాంప్రమైజ్ అవ్వద్దు. మాంసాహారం, కోడిగుడ్లు, శాకాహారంలో వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. శాకాహారంలో నిల్వ ఉన్న, పాసిపోయిన, పులిసిపోయిన, వండి ఫ్రిజ్లో ఉంచిన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. ఫంక్షన్లకు వీలైనంత తగ్గిస్తే మంచిది. ఎప్పుడైనా వెళ్లినా ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు. లేకపోతే ఫ్రూట్స్ కానీ, ఐస్ క్రీమ్ లాంటివి తీసుకొని రావచ్చు. బాగా దగ్గర వాళ్ళ ఫంక్షన్ కూడా ఎగ్గొట్టడం అలవాటు చేసుకోవాలి,

నేను ఇందులో ప్రవేశించిన తర్వాత 2002 నుంచి క్లాసులు చెప్పడం మొదలు పెట్టాను. ఎప్పుడు క్లాస్ ఎగ్గొట్టలేదు. కమిట్ అయితే ఖచ్చితంగా వెళ్ళేవాడిని. కానీ ఎటువంటి పరిస్థితులలో ఎగ్గొట్టేవాడిని కాదు. అవసరమైతే ఇంట్లో ఫంక్షన్లు కూడా ఎగ్గొట్టే వాడిని.

ఒకసారి పత్రి గారు మా ఇంటికి వచ్చారు. అప్పుడు పత్రిగారు మా ఇంట్లో ఉన్నా కూడా మేడం చూసుకుంటుంది అని వేరే క్లాసులో వున్న నేను ఇంటికి రాలేదు. తరువాత కనిపించి క్లాసుల వల్ల రాలేకపోయాను అని

చెప్పేవాడిని. ఒకసారి పత్రిగారు ఏమన్నారంటే క్లాస్ ఎగ్గొట్టడం కూడా అలవాటు చేసుకోవాలయ్యా అన్నారు.

అందుచేత ఇది బాగా గుర్తు పెట్టుకోండి ఇవన్నీ మనకు శక్తిని కోల్పోయేటటువంటి వ్యవహారాలు. మనమంతా ఆత్మలం. ఆత్మలమైన మనకి సాధన చేసి, స్వాధ్యాయం చేసి ఇలాంటి సందేశాలు వింటూ జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి ఈ దేహం ఇవ్వబడింది. మనం ఈ దేహాన్ని ఏదో ఒక రోజు వదిలేస్తాము. వదిలేశాక ఇక్కడ సంపాదించుకున్న జ్ఞానాన్ని బట్టి గొప్ప లోకాలకు చేరుకుంటాము.

కానీ మీరు ఈ శరీరాన్ని ఖానా, పీనా, సోనా కే ఉపయోగించారు అనుకోండి శరీరం వదిలాక పైకి వెళ్తే అధోలోకాలే. అదే ఈ శరీరాన్ని ఉప యోగించుకుంటే ఎంతో గొప్ప స్థితికి వెళ్తారు. ఇంగ్లీష్ లో ఒక సామెత ఉంది.

"Take care of the pennies, and the pounds will take care of themselves"

అంటే పైసల్ని జాగ్రత్తగా పెట్టండి రూపాయలు దానంతట అదే పెరుగుతుంటాయి. జీవితాన్ని ఎందుకు వృధా చేయాలి. ఆహార విషయంలో. పాకశుద్ధి, పదార్థ శుద్ధి, పాత్ర శుద్ధి చాలా స్ట్రిక్ట్ గా పాటించాలి.

6. సంకల్పాలు పెట్టకూడదు : మన సొసైటీలో ప్రతి ఒక్కరూ సంకల్పాలు పెట్టి ధ్యానం చేసేవారే. సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేశారా మీరు సంపాదించిన శక్తి ఏదైనా ఉంటే అంతా కోల్పోతారు, జీరో స్టేట్ కి వచ్చేస్తారు. నేను వ్రాసిన సంకల్పమంటే అనే పుస్తకాన్ని చదివితే సంకల్పం అంటే ఏంటో తెలుస్తుంది. ఎటువంటి పరిస్థితిలోనైనా సంకల్పాలు పెట్టకూడదు, చాలా నష్టపోతారు. సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేస్తే మీకు ఉన్న శక్తి అంతా కోల్పోతారు.

7. "మీరు అన్ని నియమాలు పాటించి తీవ్రంగా ధ్యాన సాధన చేస్తే శక్తి బాగా వస్తుంది. వచ్చినప్పుడు ఏం జరుగుతుంది అంటే మీకు తెలియకుండానే కొద్దిపాటి శక్తులు రావచ్చు. వచ్చినా ప్రదర్శించకూడదు. వచ్చినా రానట్లుగా ఉండాలి".

ఆంజనేయ స్వామి దగ్గర అష్టసిద్ధులు ఉన్నాయి. లంకను లంఘించ డానికి వానరులందరూ క్రింద మీదా పడుతుంటే..అప్పుడు జాంబవంతుడు దూరంగా కూర్చున్న ఆంజనేయ స్వామి దగ్గరికి వెళ్లి ఏంటి ఏమీ ఎరగనట్టు కూర్చున్నావు అది ఎవరివల్లా కాదు నీ వల్లే అవుతుంది నువ్వు లేచి రా ఈ పని చేయి అని చెప్పి తీసుకొచ్చాడు. అంటే ఆంజనేయ స్వామి ఆయనకు శక్తులు వున్నా లేనట్టుగానే ఉంటాడు.ఆయన శక్తుల్ని ఇంకొకడు గుర్తు చేయాలి. ఇవన్నీ పురాణాలలో ఎందుకు చెప్తారంటే మనం తెలుసుకోవడానికి. కానీ చాలామంది లేకపోయినా చెబుతారు.

8.ఎవరినీ ప్రలోభాలకు గురి చేయకూడదు : ఆశలు కల్పించి ఇతరులను మోసగించకూడదు. ఇది మన సొసైటీలో ఉంది కొంతమంది మనీ మెడిటేషన్ చేస్తే మీ డబ్బులు విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి అని చెప్పి మనీ మెడిటేషన్లు చేయిస్తున్నారు. కొంతమంది వాళ్ళు కనిపిస్తారు, వీళ్ళు కనిపిస్తారు అని చెప్పి చేయించేవారు ఉన్నారు. మీ కోరికలు తీరిపోతాయి, మీ సమస్య తీరిపోతుంది అని చెప్పి ఎన్నో రకాలుగా ప్రలోభాలకి గురిచేసే వాళ్ళు ఉన్నారు.

ఇంకా కొంతమంది వాళ్ళ సమస్య తెలుసుకొని అది తొలగిస్తాను అని వేలు కాదు లక్షలు కూడా తీసుకునేవారు ఉన్నారు. వాళ్ళు ఎలా చెప్తే అలా చేసేస్తారు. అలా చేసినందుకు ఫలితం అనుభవించక తప్పదు. అంతకు అంత దారుణంగా శిక్ష అనుభవిస్తారు. గుర్తుపెట్టుకోండి చుట్టుపక్కల వాళ్ళ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు కానీ ఆ పైవాడి నుంచి తప్పించుకోలేరు.అందుచేత ఎవరినీ ప్రలోభాలకు గురిచేయకూడదు.

నాకు తెలిసిన ఒక వ్యక్తి కొన్ని గ్రామాలకు అధిపతి. మా అబ్బాయికి ఆంజనేయస్వామి పూనాడు అని చెప్పి నువ్వు ఆ పని చేయకపోతే నీకు నష్టం అవుతుంది అని వాళ్ల అబ్బాయితోనే చెప్పిస్తాడు.ఏదోరకంగా భయపెడతాడు. ఆ పల్లెటూరి వాళ్ళు నిజంగా ఆంజనేయస్వామి పూనాడు అని నమ్ముతారు. ఆశ్చర్యం ఏంటంటే? పల్లెటూరి వాళ్ళే కాదు పట్నం వాళ్లు, చదువుకున్న వాళ్ళు కూడా ఆ మాటలకు పడిపోయే వాళ్ళు.

అది కొంతకాలం సాగింది. వాడు చేసిన పనికి శక్తి కోల్పోవాలని వచ్చింది. అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలనుకున్నప్పుడు, మంచి మాస్టర్ అవ్వాలనుకున్నప్పుడు ఇలాంటి పనులు చేయకూడదు. మీరేం చెప్పినా వింటున్నారు అని వారిని చాలా తక్కువ అంచనా వేసి ఏదో చేద్దామంటే నష్టపోయేది మీరే అవుతారు.

ఇంకా కొంతమంది పత్రి గారు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టమంటే, మాట మీద ధ్యాస పెట్టిస్తున్నారు. ఆ సంకల్పం పెట్టుకో నువ్వు అనుకున్నది నెరవేరుతుంది, ఈ సంకల్పం పెట్టుకో ఇది నెరవేరుతుంది అని తప్పుడు సలహాలు ఇస్తున్నారు. పత్రిగారు స్పష్టంగా ఎవరు ఏమీ చేయలేరు, ఎవరూ ఎవరికి ఏమీ ఇవ్వలేరు, ఎవరూ ఎవరినీ ఉద్ధరించలేరు, నేను కూడా మీకేమీ ఇవ్వలేను అని స్పష్టంగా చెప్తూ ఉంటే నువ్వు అది చెయ్యి అది అవుతుంది,ఇది చెయ్యి ఇది అవుతుంది అని చెప్పి ఎన్ని రకాల మోసాలు చేస్తున్నారు.

అందుచేత మాస్టర్ అవ్వాలనుకున్నప్పుడు ఒక గొప్ప గురువు అవ్వాలనుకుంటే ఇలాంటి పనులు చేయకూడదు.గురువులు చాలామంది పుట్టుకొస్తున్నారు. కానీ ఎక్కడివాళ్ళు అక్కడే అలా ఉండిపోతారు. కొన్నాళ్ళకి వాళ్ళకి మనుగడ కూడా చాలా దారుణంగా తయారవుతుంది.అలాంటి పనులు చేస్తే ఎప్పటికీ ఎదగలేరు, గొప్ప కోసం ఇతరుల మెప్పుకోసం ఎప్పుడూ ఏ పనీ చేయకండి.

అలాగే ఇతరుల రోగాలు తగ్గించడానికి, కష్టాలు తొలగించడానికి వాళ్ళ మీద. జాలి పడిపోయి కొంతమంది బాగా ధ్యానం చేసే వాళ్ళు, కొంత శక్తి ఉన్నవాళ్లు వాళ్ళ శక్తిని ఉపయోగించి వాళ్ళకి నయం చేసే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఏదో ఒక చిన్న సమస్యను మీరు తొలగించగలరేమో కానీ లోకంలో ఉన్న వారందరి సమస్యలు మీరు తొలగించలేరు, మీరు ఆ శక్తి ఉంచుకొని జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటే ఎంతో మందిని ప్రభావితం చేసి సరైన మార్గంలో నడిపిస్తారు.

నిజమైన జ్ఞాని అయితే వాడి శక్తి ఉపయోగించి ఇతరుల కష్టాన్ని, రోగాన్ని,, సమస్యని తన మీద వేసుకోడు. మార్గం బోధిస్తాడు. ఎందుకు వేసుకోడు అంటే? వాడు చేసిన కర్మను బట్టే వాడికి అలాంటి కష్టం వచ్చింది, అలాంటి రోగం వచ్చింది, అలాంటి పరిస్థితి వచ్చింది, అనుభవించాల్సిందే ఎవడేం చేయలేడు అని తెలుసు కాబట్టి.

కొంతమంది నేను నీకు ఎనర్జీ పాస్ చేస్తాను అని అంటారు. వీడి దగ్గర ఎనర్జీ లేదు ఇంకా వాడికేం పాస్ చేస్తాడు.ఇంకా మీరు చేయగలిగింది ఏమిటంటే నాయనా నువ్వు ఇలాంటి పని చేయడం వల్ల నీకు ఈ పరిస్థితి వచ్చింది ఇంకెప్పుడూ అలాంటి తప్పు చేయకు! సరైన ధ్యానం చేసుకో, కాస్త జ్ఞానం సంపాదించు, నీ ఇబ్బందులలో నుంచి నువ్వు బయటపడతావు అని చెప్పాలి. ఎవరిని వారు ఉద్ధరించుకోవాలి, ఎవడూ ఎవడిని ఉద్ధరించలేడు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మా ఊరి పక్కనే ఒక ఊళ్లో ఒకాయన పిరమిడ్ కట్టాడు. అప్పుడు చాలా తక్కువ మంది ఉండేవాళ్లు. పిరమిడ్ లో ధ్యానం చేస్తే రోగాలు తగ్గిపోతాయి అనేటటువంటి నమ్మకంతో ఆయనకి కూడా కొద్దిగా రిలీఫ్ వచ్చింది. జబ్బులు ఉన్న వాళ్ళందరినీ తీసుకొచ్చి భోజనం పెట్టి, ఆ పిరమిడ్

లో కూర్చోబెట్టి ధ్యానం చేయించడం సీరియస్ కండిషన్లో ఉన్నవాళ్లను కూడా పిలిచి చేయించేవాడు.

అప్పుడు నేను పత్రిగారిని అడిగాను. ఏమండీ ఇలా ఇంటి పైన పిరమిడ్ కట్టించి జబ్బులు ఉన్న వాళ్ళందరినీ పిలిచి ధ్యానంలో కూర్చోబెట్టి రోగాలు తగ్గిపోతాయని హామీలు ఇస్తున్నాడు ఏం చేయమంటారు? అన్నాను. పత్రి గారు స్పష్టంగా చెప్పారు నువ్వు ధ్యానం చేసుకో, తగ్గుతుందని చెప్పు కానీ గ్యారెంటీలు ఇవ్వకు! వాడి కర్మ ఎలాగుందో, వాడి టైం ఎప్పుడు అయిపోతుందో ఎవరికి తెలుసు. వాడికి నువ్వు గ్యారెంటీ ఇవ్వడమేంటి? వాడి కర్మ కాలి చచ్చాడు అనుకో చెడ్డ ఎవరికి వస్తుంది? అందుచేత అటువంటి పనులు చెయ్యొద్దు అన్నారు ఆయన.

మా ఇంటి దగ్గరే నేను ఎవరిని ఉంచుకోను అని అన్నారు. అందరిని ఉంచుకుంటే పత్రిగారి ఇల్లు నిండిపోయేది. అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి, ఎవరి రోగాలు తగ్గించడానికి కానీ ,సమస్యల గురించి కానీ మీ శక్తిని వెచ్చించ కూడదు.

పత్రి గారు ఇంకో ఎగ్జాంపుల్ చెప్పారు. పత్రి గారి రెండో కూతురు పరిపత్రి. ఆవిడ క్రిందటి జన్మలో ఇలాగే గొప్ప సాధకురాలు. చాలా గొప్ప స్థాయికి ఎదిగిందట, ఆవిడ స్నేహితురాలికి ఏదో జబ్బు చేసింది. చాలా దారుణమైన పరిస్థితిలో ఉంది. ఆ స్నేహితురాలి మీద జాలితో ఆవిడ తన శక్తి అంతా ఖర్చు పెట్టి ఆవిడ రోగం తగ్గించింది. ఈవిడ మామూలు మనిషి అయిపోయింది. కానీ ఆవిడకు నయం అయిపోయి మరల ఇంతకుముందు ఏ తప్పులు చేసేదో అవే తప్పులు చేయడం మొదలు పెట్టింది.

ఆవిడలో మార్పు ఏమీ రాలేదు. గతంలో ఏవో తప్పులు చేయడం వల్ల నేచర్ వేసిన శిక్ష అది. ఆ శిక్ష అనుభవించకుండా ఆవిడలో మార్పు రాకుండా ఈవిడ తన శక్తిని అంతా ఖర్చు పెట్టి ఆవిడకి నయం చేసింది.

పర్యవసానంగా శక్తినంతా కోల్పోయి మరల జన్మ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది అన్నారు, అలాంటి పనులు ఏమి చేయొద్దు అన్నారు. నువ్వు మాస్టర్ అవ్వాలి అంటే మీ ఎదుగుదల మీరు చూసుకోండి, మీ ఉన్నతి మీరు చూసుకోండి!

ప్రక్కవాడి కర్మ వాడిని అనుభవించనివ్వండి! ప్రకృతి వేసిన శిక్ష. నువ్వు ఎవరు తీయడానికి? ప్రకృతి కంటే నువ్వు గొప్పవాడివా? భగవంతుడి కంటే నువ్వు గొప్పవాడివా? భగవంతుడు వేసిన శిక్షని నువ్వు పడకుండా చేయగలవా?భగవంతుడినే ధిక్కరించిన వాడవు అవుతావు గుర్తుపెట్టుకోండి.

ప్రకృతి వేసిన శిక్షని అనుభవించనివ్వకుండా చేద్దామని చూస్తే ఆ ప్రకృతిని మీరు విభేదించినట్లే.అలా చేసినందుకు ప్రకృతి వేసిన శిక్షని మరలా మీరు అనుభవించాల్సి వస్తుంది. మార్గం చెప్పండి, పరివర్తన తీసుకురండి. ధ్యానం బాగా చేసుకో! జ్ఞానం బాగా వస్తుంది, అప్పుడు ఇవన్నీ అర్థమవుతాయి, ఇంకా అలాంటి తప్పులు చేయకు అని చెప్పాలి.

చాలామంది రేఖీలు అని అంటూ ఉంటారు. నిజంగా ఈ రేఖీ చేసే వాళ్ళ దగ్గర అంత పవర్ ఉంటే వచ్చిన వాళ్ళందరి జబ్బులూ తీసేస్తే లోకంలో జబ్బు ఉన్నవాడు ఎందుకు ఉంటాడండి? ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

జబ్బులు ఉన్నవాళ్లు పెరుగుతున్నారా? తగ్గుతున్నారా?మరి ఇలాంటి వాళ్ళందరూ ఉంటే ఈపాటికి తగ్గిపోవాలి కదా? హాస్పిటల్స్ అన్నీ మూత పడిపోవాలి కదా. డాక్టర్లు ఈగలు తోలుకోవాలి కదా.

ఎక్కడన్నా డాక్టర్లు ఈగలు తోలుతున్నారా? జనాల్ని తోలుతున్నారు బయటికి. ఒరేయ్ బాబూ మీద పడకండిరా బాబూ అని. మీరు చెప్పేదంతా కరెక్ట్ అయితే మరి సంకల్పం పెట్టి పత్రిగారికి ఎందుకు తగ్గించలేదు? మరి వీళ్ళు సంకల్పం పెట్టి ఎందుకు చేయలేదు?

మా ఆస్ట్రల్ సర్జరీస్లో పాల్గొనండి మీరు హాస్పిటల్ కి వెళ్ళకుండా మీకు సర్జరీలు అయిపోతాయి అంటారు. మరి అలాంటప్పుడు వీళ్ళు పత్రి

గారికి కూడా ఆస్ట్రల్ సర్జరీ చేయించవచ్చుగా మన సీనియర్ మాస్టర్లు. ఎందుకు చేయలేదు? ఆయనకంటే ఎవరు ముఖ్యం మనకి. ఎవరూ ఏమీ మాట్లాడలేదు. కామ్ గా కూర్చున్నారు ఎవరికి వాళ్లు. అమాయకపు జనాల దగ్గర ఓవరాక్షన్ చేస్తారు. అదే సమస్య పత్రి గారికి వస్తే మాత్రం ఎవరూ మాట్లాడలేదు.

ఈ సృష్టిలో మంచి చేస్తూ వుంటే ప్రకృతి మిమల్ని సరైన దారిలో నడిపిస్తుంది. మీరు మంచి ఉద్దేశంతో పని చేస్తూ ఉంటే ప్రకృతి మీకు ఇంకా ఇంకా మంచి అవకాశాలు కల్పిస్తూ ఉంటుంది.

ఈ పురాణాలు, మహాభారతం, రామాయణం, భాగవతం ఇవన్నీ అర్థం చేసుకోండి మీ జీవితం మీ చేతుల్లోనే వుంటుంది, ఎవరి చేతుల్లోనూ లేదు. మీరు చేసే పనులను బట్టే ఉంటుంది. ఇవన్నీ జాగ్రత్తగా ఫాలో అవ్వాలి. మంచి మాస్టర్ అవ్వడమే కాదు మంచి స్థితికి చేరుకుంటారు.

9.ఇతరులపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడకూడదు:

శత్రువు అయి ఉండొచ్చు,నీకు ఎంతో నష్టం కలిగించి ఉండొచ్చు, బాధ పెట్టి ఉండొచ్చు, భర్త కావచ్చు,స్నేహితులు కావచ్చు, బంధువు కావచ్చు, పరిచయస్తుడు కావచ్చు, ఎవరైనా సరే నీకు కానీ, నీ తాలూకా ఎవరికి ఏమీ జరిగినా కక్ష సాధింపు చర్యలకు వెళ్ళొద్దు.

ఈ కక్ష సాధింపు చర్యలు అంటే మొగుడు మీద కోపం వస్తే పెళ్ళాం సాధిస్తుంది. పెళ్ళాం మీద కోపం వస్తే మొగుడు సాధిస్తాడు.ఇలాంటి వాళ్లు కూడా ఉన్నారు. కానీ గుర్తుపెట్టుకోవాలి కష్టపెట్టిన వాడు శిక్ష అనుభవించక తప్పదు. అందుచేత కష్టపెట్టిన వాడి మీద కక్ష సాధింపు వద్దు.

10. "శాపాలు పెట్టకూడదు" : మీరు మంచి మాస్టర్ అవ్వాలంటే శాపాలు పెట్టకూడదు. ఇవి మీ శక్తిని హరిస్తాయి. వారు నాశనం అయిపోవాలి అని అనుకోకూడదు. పైకి ఏమీ కనిపించరు కానీ లోపల మటుకూ ఎన్నో శాపాలు, శాపనార్థాలు పెడతారు.

మన జూమ్‌లోకి, మన క్లాసుల్లోకి వచ్చే వాళ్లే చాలా మంది వారి సంసారాలు సరి చేసుకున్నారు, వారి సంసారాలు ఎంతో గొప్పగా మారిపోయాయి. సాధన చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే లోపల ఉన్న చెత్త, కుళ్ళు అంతా బయటికి వస్తుంది. మార్పు వస్తుంది.

11. అధోరేతస్కులు : అధోరేతస్కులు అంటే అతిగా కామ వాంఛ కలిగిన వారు. సంసారం వ్యామోహం ఉన్నవారు వారు శక్తిని కోల్పోవడం కూడా జరుగు తుంది. అందుకే చాలామంది సాధకులు బ్రహ్మచారులుగా ఉండిపోతారు. ఈ సాధన చేసే వాళ్ళు కూడా అందరూ తట్టుకోలేరు. ఆవేశంగా అన్నీ వదిలేసి వెళ్ళిపోతారు. కానీ మరలా ఉండలేక మళ్ళీ తిరిగి వచ్చేస్తుంటారు.

అధోరేస్కులు అంటే ఎవరు? ఊర్ధ్వరేతస్కులు అంటే ఎవరు? తెలుసుకుందాం. "రేతస్సు" అంటే వీర్యం. వీర్యం అంటే శక్తి. ఈ వీర్యం రక్తంలో నుంచి, రక్త కణాల్లో నుంచి తయారవుతుంది. సహజంగా మానవులు సంభోగ సమయంలో వీర్యాన్ని స్కలిస్తారు. అంటే అధోముఖంగా స్కలిస్తారు. అందుకే అధోరేతస్కులు అంటారు.

అంటే శక్తిని వృధా చేసుకుంటారు. వారే సంసారులు, సంభోగులు. మరి పత్రి గారు సంసారంలో నిర్వాణం అంటారు కదా? అని అంటారు. సంసారం చేయవద్దు అని ఎవరూ అనరు. సంసార సుఖాలు వదిలేయమని కూడా ఎవరూ చెప్పరు. కానీ ఈ శక్తి కోల్పోవడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే గుర్తుపెట్టుకోండి.

చాలామంది బ్రహ్మచర్యం పాటించే వాళ్ళు ఉన్నారు. అది ఇంకా పరాకాష్ట స్థితికి వెళ్ళినప్పుడు. కానీ శంకరాచార్యుల వారి సాధనాచతుష్టయం లో ఏమని చెప్పారంటే? 1. వివేకము, 2. వైరాగ్యం, 3. షట్‌సంపత్తి, 4. ముముక్షత్వం అని నాలుగు పాయింట్లు చెప్పారు.

అందులో షట్ సంపత్తిలో ఆరు పాయింట్లు ఉన్నాయి. అవి

1.శమము, 2.ధమము, 3.తితీక్ష, 4.ఉపరతి, 5.శ్రద్ధ, 6.సమాధానం. ఈ ఆరు పాయింట్లలో నాలుగవది అయిన "ఉపరతి" అంటే కామము నుంచి సందర్భానుసారంగా కొంత వైదొలగడం. అంటే పరిమిత సంభోగం. అసలు వద్దు అని ఎక్కడా చెప్పలేదు. అతి వద్దు అన్నారు, కానీ అసలు వద్దు అని ఎవరూ అనలేదు.బుద్ధుడు కూడా మధ్యేమార్గం చెప్పారు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు కూడా అన్నిట్లోనూ యుక్తంగా ఉండాలి అన్నాడు. అతిగా ఉండకూడదు, అసలు లేకపోయినా ఆధ్యాత్మికంలో ఎదగలేరు. సంసారం అవసరమే కాదని ఎవరూ అనరు కానీ అతి ఉండకూడదు. ఇది కూడా శక్తిని నష్టపరుస్తుంది. అందుచేత పరిమిత స్వభోగమే ఉత్తమం.

ఎంతసేపూ ఏమనుకుంటామంటే శక్తి కోల్పోవడం అంటే ఆహార నియమాలు అనుకుంటాము. కానీ ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఇన్నిట్లో వీలైనంత వరకు మనం తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎంత తగ్గించుకుంటే మీకు తెలియకుండానే మీ శక్తి అపారంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. మీ శక్తి పెరిగే కొద్దీ మీలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. మీ బుద్ధి బాగా వికసిస్తుంది, గొప్ప నైపుణ్యం పెరుగుతుంది, అవగాహన శక్తి పెరుగుతుంది, ఆలోచించే ధోరణి మారుతుంది, మీలో జ్ఞానం కూడా ఉదయిస్తుంది.

అప్పుడు మీరు గొప్ప మాస్టర్ కాగలుగుతారు, ప్రతి వాళ్ళనీ ప్రభావితం చేస్తారు, సరైన మార్గంలో నడిపిస్తారు. ఎంతోమంది మీ వల్ల మార్పు తెచ్చుకుంటారు, పరివర్తన చెందుతారు, మీరు లాభం పొందుతారు, లోకానికి లాభం చేకూరుస్తారు.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి. సంసారం వద్దు అని అనుకోనక్కర్లేదు. సంసారం చేసుకోవచ్చు. అతి అన్నది అన్నిచోట్లా అనర్థం అని తెలుసుకోవాలి.

మీరు చూడండి హిందూ ఆచారాల్లో కొత్తగా పెళ్లయిన వాళ్ళకి ఆషాఢ మాసంలో నియమం పెట్టారు. భార్య ఇంటికి భర్త వెళ్లకూడదు,

అత్తవారింటికి ఈవిడ వెళ్ళకూడదు. ఎవరింట్లో వాళ్ళే ఉండాలి, లేకపోతే అదొక పెద్ద దోషం అన్నట్టు చెప్తారు.

మనవాళ్లు చాలా తెలివైన వాళ్ళు కాబట్టి ఆ రెండు ఇళ్ళకీ వెళ్లకుండా హనీమూన్ కి వెళ్తున్నారు. ఎందుకు ఈ నియమం పెట్టారంటే? కొత్త పెళ్లి కొడుకు పొద్దెరగడట! వాడికి రాత్రీ, పగలూ తెలియదు వాడికి ఉన్న ఆరోగ్యం పాడు చేసుకుంటారని, శక్తి అంతా కోల్పోతారని. కనీసం రెండో సంవత్సరానికి ఓ పిల్లాడో, పిల్లో పుడితే ఇంకేముంది అన్నీ అయిపోతాయి కాబట్టి కొంచెం తగ్గుతారని. అది ఆ ఆచారం యొక్క అర్థం.. వాళ్ళ శక్తి కోల్పోతారు నష్టపోతారని ఉద్దేశించి పెట్టారు కానీ అంతకంటే ఏమీ లేదు. అతిగా పాల్గొంటే వాళ్ళకి లేనిపోని అనర్థాలు ఉంటాయని పరిమితంగా చెప్పడానికి ఈ నియమాలు అన్నీ కూడా, అంతకంటే ఏమీ లేదు.

12. "ప్రకృతి మిమ్మల్ని గమనిస్తుంది" అని తెలుసుకోవాలి :

మాస్టర్ గా ఎదగాలి అంటే ప్రకృతి మిమ్మల్ని గమనిస్తుంది' అని తెలుసుకోవాలి. మన సొసైటీలో ఎవరికీ దీని మీద అవగాహన లేదు. ఎవరి తెలివితేటలు వాళ్లు ప్రదర్శిస్తున్నారు. కానీ మనం చేసే ప్రతి పనీ, మనం మాట్లాడే ప్రతి మాట, ప్రకృతి గమనించడమే కాదు, రికార్డు కూడా చేస్తూ ఉంటుంది. రికార్డు చేయడమే కాదు సమయ సందర్భానుసారంగా దానికి తగ్గ ఆ ఫలితం ఇవ్వబడుతుంది.

నువ్వు చేసే ప్రచారం కానీ, నువ్వు చెప్పేటటువంటి అనుభవాలు కానీ, నువ్వు అందరికీ బోధించే విషయాలు కానీ సృష్టి విరుద్ధంగా ఉంటే సృష్టి నియమాలు అనుసరించి శిక్ష అనుభవించాల్సి వస్తుంది. అక్కడ నీ తెలివితేటలు పనిచేయవు, నువ్వు ఏం చేయలేవు.

పత్రి గారు సమయ సందర్భానుసారంగా అన్నారు. అంటే మీ పాపం పండితే ఈ జన్మలోనే ఇప్పుడే దాని పర్యవసానం ఎదుర్కోవాలి, ఇంకా పండక

పోతే మరుజన్మలోనైనా దాని పర్యవసానం మీరు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది'.

తెలియనివాళ్లు, అమాయకులు, అజ్ఞానులు, మూర్ఖులు, అవగాహన లేని వాళ్ళు, కొద్దిపాటి జ్ఞానం కూడా లేని వాళ్ళు బుద్ధి సరిగ్గా వికసించని వాళ్ళు ఎంతోమంది ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళ దగ్గర నీ తెలివితేటలు ఉపయోగిస్తే దాని ఫలితం నువ్వే అనుభవించాలి. అందుచేత ఎప్పుడూ "నేను గమనించబడుతున్నాను" అని తెలుసుకోండి.

అందుకే మన జూమ్ లో క్లాసులు చెప్పే వాళ్ళకి ఇదే చెప్తూ ఉంటాను నేను. వినేస్తున్నారు కదా అనుకుంటారు. వినడం ముఖ్యం కాదు చెప్పింది సృష్టికి అనుగుణంగా ఉందా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం.

గొప్పల కోసం పోకండి! పర్యవసానాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిర్మొహమాటంగా చెప్పండి! ఎవరికి భయపడక్కర్లేదు! ప్రకృతికి భయపడండి! మీరు అడగొచ్చు ఇవన్నీ మాకు ఎలా తెలుస్తాయని? బుద్ధి బాగా వికసిస్తే మీకే అర్థమవుతుంది. బుద్ధి అంటే ఏది మంచి? ఏది చెడు? ఏది చేయవలసింది? ఏది చేయకూడదు? ఏది మాట్లాడవలసింది? ఏది మాట్లాడకూడదు? ఇవన్నీ తెలుసుకోగలగడమే బుద్ధి.

దానికోసమే నేను ధ్యానం బాగా చేయమంటాను. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా చేయమంటాను. ఒక్కటే చెప్తున్నాను మీరు బుద్ధి వికసింప చేసుకుంటే మీ జీవితానికి ఇంక తిరుగులేదు.

అందుచేత ప్రకృతిచే గమనించబడుతున్నాము అని మర్చిపోకూడదు. చెప్పకపోయినా పర్వాలేదు, నువ్వు జూమ్ లు నిర్వహించక పోయినా పర్వాలేదు. విరుద్ధంగా నువ్వు నిర్వహిస్తే కోలుకోలేని దెబ్బ తింటావు. హనుమంతుడి దగ్గరా కుప్పిగంతులు, ప్రకృతి దగ్గరా మన కుప్పిగంతులు.

హనుమంతుడి దగ్గర ఓ కోతి అటూ ఇటూ గంతులేసిందట! ఆయన దగ్గర ఈ కుప్పిగంతులు ఏంటి? హనుమంతుడు లాంటిదే ప్రకృతి, కోతి

లాంటి వాళ్ళేమే మీరు. ఆయన ముందు కుప్పిగెంతులు వేస్తే ఎలాగ. మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రాపంచికంలో ఉన్నప్పుడు ఇంత శ్రద్ధ అవసరం ఉండకపోవచ్చు కానీ ఆధ్యాత్మికంలోకి వచ్చినప్పుడు ఖచ్చితంగా చాలా శ్రద్ధ ఉండాలి. ఎక్కడా కక్కుర్తి పడకూడదు, ఎవరినీ ప్రలోభ పెట్టకూడదు, ఎవరిని మోసగించకూడదు, ఎవరికి మాయ మాటలు చెప్పకూడదు, భ్రమల్లో ఉంచకూడదు.

అందుచేత చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నేను పుస్తకాలు వ్రాసేటప్పుడు, ఈ క్లాసులు చెప్పేటప్పుడు కొన్ని పాయింట్లు వచ్చినప్పుడు చాలా ఆలోచించేవాడిని, భయపడేవాడిని. ఇదేమైనా తప్పు సందేశం వెళ్తుందా... అని భయపడేవాడిని. చాలా ఆలోచించి వ్రాసేవాడిని, కారణం ఇదే.

13.“శుద్ధ మనస్సే సాధకునకు గురువు అవుతుంది”:

మీ మనసు శుద్ధంగా ఉంటేనే మీరు మంచి గురువు కాగలరు. అందుచేత ప్రతిరోజు మనసుని శుద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. దానికి తీవ్రంగా “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యాన సాధన ప్రతిరోజు చేస్తూ ఉండాలి. ఇంటిని,ఒంటిని ప్రతిరోజూ ఎలా శుభ్రం చేసుకుంటామో అలాగే మనసుని ధ్యానం ద్వారా శుభ్రం చేసుకోవాలి! ఇంటిని చీపురుతో శుభ్రం చేస్తాము. ఒంటిని సబ్బుతో శుభ్రం చేస్తాము అలాగే మనసును “శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం”తో శుద్ధి చేయాలి.

గుర్తుపెట్టుకోండి మీరు “శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం “ఎంత చేస్తే మీ మనసు అంత శుద్ధం అవుతుంది. మీ మనసు ఎంత శుద్ధమైతే మీ పనులు ప్రకృతికి అనుగుణంగా ఉంటాయి. మీ పనులు ఎప్పుడైతే ప్రకృతికి అనుగుణంగా ఉంటాయో జీవితంలో అన్నీ సత్ఫలితాలు వస్తాయి అంటే మంచి ఫలితాలు కలుగుతూ ఉంటాయి. తీవ్ర ధ్యాన సాధన తో పాటు సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. ఆ రకంగా చేస్తూ బుద్ధి బాగా వికసింపచేసుకోవాలి.

మనసు శుద్ధి అయితే బుద్ధి వికసిస్తుంది.

14.మాస్టర్ అంటే అందరికీ బోధించే వాడే మాస్టర్ :

మీరు మంచి మాస్టర్ అవ్వాలి అంటే సరైన ధ్యానం "శ్వాస మీద ధ్యాసే" బోధించాలి. సంకల్ప ధ్యానాలు, ఓంకార ధ్యానాలు, మనీ మెడిటేషన్లు, గైడింగ్ మెడిటేషన్లు ఇవేమీ అసలు ధ్యానాలే కావు.

'ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస' అనే చెప్పాలి. మీరు కాంప్రమైజ్ అయ్యి చెప్తే ఎంతో వెనక్కి వెళ్ళిపోతారు, చివరికి అదృశ్యం అయిపోతారు.

అంతేకాదు మిగతా ధ్యానాలకి, "శ్వాస మీద ధ్యాస"కి తేడా చెప్పగలగాలి. ఈ విషయంలో చాలామందికి సందేహాలు వస్తాయి. సహజంగా ఎక్కడ చూసినా గైడింగ్ మెడిటేషన్లు అంటున్నారు. మనమేమో 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అంటే ఎన్నో సందేహాలు వస్తాయి వాళ్లకి. వాటన్నింటినీ మీరు క్లియర్ చేయగలగాలి!

అందుకే ఆ సబ్జెక్టు మీరు ముందు నేర్చుకోవాలి దానిమీద పట్టు సంపాదించాలి! పత్రి గారు మ్యూజిక్ పెడుతున్నారు కదా అంటారు. దానికి మీరు సరైన సమాధానం చెప్పగలగాలి.

చాలాచోట్ల నేను దీని గురించి వివరణ ఇచ్చాను. అవి మీకు అవగాహన ఉంటే ఎవరు ఏది అడిగినా మీరు చెప్తారు. మాస్టర్ అవ్వాలంటే ప్రతి దాని మీద పట్టు ఉండాలి.

14.సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే మార్గం అని చెప్పాలి:

మీరు సత్యం యొక్క గొప్పతనం కూడా తెలుసుకోవాలి. 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో 14వ సూత్రం "విగ్రహారాధన వద్దు సత్యారాదనే చేయాలి" అన్నారు పత్రిగారు. సత్యారాధన ఎందుకు చేయాలి? సత్యం అంటే ఏంటి? సత్యం యొక్క గొప్పతనం ఏంటి? ఎన్నో తెలుసుకోవాలి. అసలు సృష్టిలో సత్యాన్ని

ఆశ్రయించాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" తప్ప ఇంకోటి లేదు.

ముఖ్యంగా అసత్యాన్ని బోధించకూడదు, సమర్ధించకూడదు, మౌనంగా ఊరుకోకూడదు. మీరు అలా చేస్తే వాటి పర్యవసానంగా ఎంతో నష్టపోతారు. మీరు చెప్పేటప్పుడు ఎంతోమంది అజ్ఞానులు ఉంటారు, మీరు ఏది చెప్పినా ఊ కొడతారు. మీరు గొప్ప వాళ్ళు అయిపోయారు అనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్టే.

15. "మీరు చెప్పే క్లాసులో క్రమశిక్షణ పాటించేలా చేయాలి." ఇది కూడా చాలా ముఖ్యం.

మీరు మంచి ఫలితం పొందాలి అంటే క్రమశిక్షణ పాటించేలా చేయాలి. ఇలా చేస్తే మాస్టర్లకి లాభమే, చేసే వాళ్ళకి లాభమే. మీరు నన్ను అబ్జర్వ్ చేస్తే మీకు అర్ధం అవుతుంది. క్రమశిక్షణ విషయంలో నేను చాలా స్ట్రిక్ట్ గా ఉంటాను.

సృష్టికి అనుగుణంగా మనం ప్రయత్నించినప్పుడు అన్నీ ఆ సృష్టే చూసుకుంటుంది.

16. క్రమశిక్షణ పాటించేలా చేయడంలో మొహమాట పడకూడదు. వాడు పెద్దవాడా? చిన్నవాడా? అవన్నీ మనకి అనవసరం. అందరూ ఒకటే ఎవరినీ ఒప్పుకోకూడదు. అప్పుడే ప్రకృతి ఎంతో సంతోషిస్తుంది, సహకారం ఇస్తుంది మీకు.

17. మీరు మాస్టర్ అవ్వాలి అంటే అన్నింటికంటే ముందు మీరు చేయవలసినటువంటి ముఖ్యమైన పని ఏమిటంటే బుద్ధి వికసింప చేసుకోవాలి. ఎవరికైనా బుద్ధి వికసింప చేసుకోమనే చెప్పాలి. బుద్ధి వికసించాలంటే తీవ్ర ధ్యాన సాధన, సాత్వికమైన శాకాహారం ఈ రెండూ ముఖ్యం .

18. జ్ఞానాన్ని పెంచుకొని జ్ఞాన బోధ చేయాలి. జ్ఞానబోధ ఎందుకు చేయాలి? బోధలు ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి అన్నీ బోధల కంటే జ్ఞానబోధ

చాలా చాలా గొప్పది. అందుకే నేను అదే పట్టుకున్నాను. మీరు నిజంగా ఈ మార్గంలో ఎదగాలి అంటే బోధించవలసింది రోగాల గురించి కాదు.

జనరల్ గా మన వాళ్లే ధ్యానం చెప్పమంటే అవే చెప్తారు ధ్యానం చెయ్యి ఈ రోగాలన్నీ పోతాయి అంటారు. ఎవరికి రోగం పోయింది? వాడే హాస్పిటల్ కి వెళ్లి వస్తాడు.

అందుచేత నువ్వు జ్ఞానం సంపాదించుకుంటే మిగతా లాభాలు ఆటోమేటిక్ గా వస్తాయి. అంచేత జ్ఞాన బోధ చేయాలి దానికి నువ్వు జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి.

19.జ్ఞానబోధ చేసే వారు ముఖ్యంగా గమనించవలసింది ఏమిటంటే.... ఎంతవరకు సత్య నిష్ఠ, ధర్మ నిష్ట కలిగి ఉంటారో అంతవరకే వారి వాక్యాలకు విలువ ఉంటుంది.

మీరు మాట్లాడే మాటలకు, మీరు చెప్పే వాక్యాలకు విలువ ఉండాలి అంటే సత్య నిష్ఠ, ధర్మ నిష్ట కలిగి ఉండాలి.

'సత్య నిష్ఠ' అంటే సత్యాన్ని పలకాలి, సత్యాన్ని బోధించాలి, సత్యంలో జీవించాలి. 'ధర్మనిష్ట' అంటే ధర్మానికి కట్టుబడి ఉండాలి.

ధర్మానికి అనుగుణంగా చెప్పేది సత్యపరంగా ఉండాలి! మీరు గైడింగ్ మెడిటేషన్ చెప్తే అసత్యమే బోధిస్తున్నట్టు. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' చెప్తే ఖచ్చితంగా మీరు సత్య బోధ చేస్తున్నారు. ఆ శ్వాస మీద ధ్యాస తోటే పత్రి గారు ఈ సంస్థని ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చారు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మనసు శుద్ధి చేసుకుంటే బుద్ధి వికసిస్తుంది, బుద్ధి వికసిస్తే అవతల వాళ్ళకి అర్థమయ్యేలా చెప్పగలుగుతారు.అలాగే మనసు శూన్యం చేసుకుంటే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది, జ్ఞానం ఉదయిస్తే ఆచరించడమే కాదు, ఆచరింప చేయగలుగుతారు, ఇవి రెండూ ముఖ్యమైన విషయాలు.

20.మాస్టర్ అన్నవాడు ఆధ్యాత్మిక త్రిరత్నాలు పాటించాలి.

మీరు పాటించడం కాదు ఇతరులకు కూడా మీరు బోధించవలసింది అదే, సరైన బోధతో అవతలివాడిలో మార్పు వస్తుంది మీరు ఎదుగుతారు. ఆధ్యాత్మిక త్రిరత్నాలు అంటే సాధన, స్వాధ్యాయం, సాంగత్యం, సేవ కూడా అవసరమని పత్రీజీ చెప్పారు.

సాధన అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస 'ధ్యానము', స్వాధ్యాయం అంటే ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించినటువంటి పుస్తకాలు చదవడం, చదివించడం. సాంగత్యం అంటే ఆత్మ జ్ఞానం గురించి చెప్పే వాళ్ళ సందేశాలు వినడం.

ఆధ్యాత్మిక త్రిరత్నాలు ఎంత గొప్పవో పత్రిగారు శంకరాచార్యులవారు చెప్పినటువంటి ఈ శ్లోకం ద్వారా వివరించారు .

భగవద్గీత కించి దధీతా

గంగాజల లవ కణికా పీత ।

సకృదపి యేన మురారి సమర్చా

క్రియతా తస్య యమేన న చర్చా" ॥

తా:- భగవద్గీతలో ఒక్క శ్లోకమైనా చదువుతారో, గంగాజలం ఒక్క బొట్టు అయినా పానం చేస్తారో, అలాంటి వాళ్ల గురించి యముడు పట్టించుకోడు అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే దీని అర్థం ఆధ్యాత్మిక త్రిరత్నాలు పాటించాలి.

21.మాస్టర్ గా ఎదగాలంటే షిరిడి బాబా చెప్పినటువంటి రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు "శ్రద్ధ, సబూరి" చిత్తశుద్ధితో పాటించాలి.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు "శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం" అన్నారు.

సబూరి అంటే సహనం.

శంకరాచార్యుల వారు తితీక్ష అన్నారు.

సహనమే ప్రగతి అని పత్రిగారు చెప్పారు.

మనం ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు వచ్చే నొప్పులను సహించాలి.

సహనం ఉన్నవాళ్లు ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలైనా కూర్చోగలరు. సహనం లేని వాళ్ళు అటు ఇటు తిరుగుతూ సాకులు చెబుతూ ఉంటారు. ధ్యానం చెయ్యలేరు.

22.మీరు ఎక్కడైనా క్లాసులు చెప్పాలి అనుకున్నప్పుడు ఆధ్యాత్మికంగా మీరు చెప్పాలనుకున్న పాయింట్లు ఒక స్లిప్ మీద వ్రాసుకోవాలి. మీరు ఏ ఏ పాయింట్లు చెప్పాలనుకుంటున్నారో అవి నోట్ చేసుకోండి దాంట్లో ఒక పాయింట్ అయిపోయినాక ఒక పాయింట్ వివరించండి.

ఇప్పుడు నేను చెబుతున్నవన్నీ కూడా ఒక్కొక్క పాయింట్ ఒక గంట చెప్తాను. పాయింట్ 'ఒక్కటే' అయినా అక్కడ వివరణ గంట ఉంటుంది. మీ జ్ఞాన పరిధి పెరిగే కొద్దీ మీరు అంతలా వివరించగలుగుతారు. ఒక్క పాయింట్ ను మీరు ఎంత ఎక్కువగా చెప్పగలిగితే మీరు అంత జ్ఞానం పొందినట్టు లెక్క.

అలాగే గొప్ప జ్ఞానాన్ని నాలుగు మాటల్లో చెప్పగలగాలి. అది కూడా మీ జ్ఞానం బాగా పెరిగినట్టే లెక్క. ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకొని చెప్పాలి. అందుచేత మీరు చదివిన దాంట్లో ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఎవ్వరు ఏమి అడిగినా మీరు చెప్పగలగాలి అప్పుడు మీ యొక్క గొప్పతనం వాడు అర్థం చేసుకుంటాడు. నాకు తెలియదు తెలుసుకొని చెబుతాను ఈ మాటలు వస్తే ఉపయోగం లేదు. వాళ్లకి మీ మీద కాన్ఫిడెన్స్ రావాలి అంటే ! మీరు చెప్పేటప్పుడు అన్నిటికీ అర్థం తెలుసుకొని ఉండాలి.

మీరు ఎక్కువ సబ్జెక్ట్ చెప్పక్కర్లేదు. పాయింట్లు తక్కువ ఉన్నా వివరణలు, ఉదాహరణలు ఎక్కువగా ఉండాలి అది గుర్తుపెట్టుకోండి. ఎక్కువ చెప్పాము అని కాదు. మీరు కొద్దిగా చెప్పినా సరే ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకుంటే ఎంతో బాగా చెప్తారు.

క్లాస్ చెప్పేటప్పుడు ఎంతసేపు మీరు బట్టీ పట్టుకొచ్చింది, ఏదో అక్కడ కూర్చున్నాక వచ్చేసింది చెప్పటం కాదు, అక్కడ ఎవరెవరు ఉన్నారు ఏ రకం వాళ్లు ఉన్నారు చదువుకున్న వారా, కారా, లేబరా– క్లాసా, జ్ఞానులా–

అజ్ఞానులా, ఆసక్తి ఉన్నవారా– ఆసక్తి లేని వారా, లాభకాంక్ష ఉన్న వాళ్ళా– జ్ఞానకాంక్ష ఉన్న వాళ్ళా ఇవన్నీ కాస్త మీరు గమనించుకోవాలి.

ఏమీ లేకుండా మీరు బట్టీ పట్టుకొని వచ్చి అక్కడ ఎవరు ఉన్నా అదే చెప్తే ఈవిడేంటి ఇలా చెబుతుంది. ఈవిడకి అంతకన్నా ఏమీ రాదనుకుంట ఎక్కడికి వెళ్ళినా అరిగిపోయిన రికార్డు లాగా ఇదే చెబుతుంది అనుకుంటారు.

అక్కడ ఉన్న వాళ్ళందరినీ పరిశీలించుకోవాలి. విద్యార్థులు ఉన్నారా, ముసలి వాళ్ళు ఉన్నారా, స్త్రీలు ఉన్నారా, యవ్వనంలో ఉన్నారా, ఆధ్యాత్మికంగా అనుభవంలో ఉన్నారా, అసలు వాళ్ళు ఎవరి ఫాలోయర్స్ షిరిడి బాబా ఫాలోయర్సా, సత్యసాయిబాబా ఫాలోయర్సా, రామకృష్ణ మిషన్ వారా ఇలా ప్రతి ఒక్కళ్ళు ఏదో ఒక సంస్థలో ఉంటారు. అందుకే నేను ఏం చేస్తానంటే కామ్ గా కూర్చుని వాళ్ళు మాట్లాడుకుంటూ ఉంటారు. వాళ్ళు మాట్లాడుకునే దాన్ని బట్టి వీళ్ళు ఫలానా అని అర్థమవుతుంది. బుద్ధి వికసిస్తే మీకు అర్థం అవుతుంది. అందుకే పత్రి గారు అందరిని ఏంటి విశేషాలు అని మాట్లాడిస్తారు.

అందుచేత గుర్తు పెట్టుకోండి అక్కడున్న పరిస్థితులు చూసుకోవాలి. మీరు ప్రారంభంలో క్లాస్ చెప్పటానికి ఎవరు పిలిచినా వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళి మీరు బట్టీ పట్టుకొచ్చింది అక్కడ కక్కేస్తారు.

గుర్తుపెట్టుకోండి నేను చేసే పని ఏమిటి అంటే !చుట్టూ పరిసరాలు గమనిస్తాను, ఆ ఇంటిలో ఆ గదిలో సత్య సాయిబాబా వారి ఫోటో ఉందనుకోండి వాళ్ళు ఎవరు సత్య సాయి బాబా భక్తులు . షిరిడి బాబా ఫోటో ఉంటే షిరిడి బాబా భక్తులు. కృష్ణుడు ఫోటో ఉంటే కృష్ణ భక్తులు . ఎవరికి ఏ దేవుడు ఇష్టమైతే ఆ ఫోటోలే పెడతారు.

అక్కడ జీసస్ ఫోటో ఉంటే నువ్వు కృష్ణుడు గురించి చెప్పావు అనుకో ఏం చేస్తారు చాలు చాల్లే మాకు నువ్వు చెప్పేది ఏమిటి ?అంటారు. జీసస్ ఫోటో ఉంటే జీసస్ మీద టాపిక్ చెప్పాలి.దాన్ని ధ్యానంలోకి తీసుకురావాలి.

మాంసాహారం గురించి చెప్పాలనుకున్నారు జీసస్ ఏం చెప్పాడు నిన్ను నువ్వు ప్రేమించుకున్నట్టు నీ పొరుగు వారిని ప్రేమించు అన్నారు. పొరుగువారు అంటే ఎవరు?వాళ్ళు ఆ ప్రక్కవాడు, ఈ ప్రక్కవాడు అనుకుంటారు. పొరుగునున్న మేక, కోడి, చేప , కుక్క, ప్రతి జీవి పొరుగువారే అని వివరించాలి. క్రిస్టియన్స్ అయితే అలాంటి టాపిక్స్ ఎత్తుకోవాలి. దానికి మీరు పత్రిగారి పుస్తకాలు ఉన్నాయి. నేను అవే చదివి ఇప్పుడు మీకు చెప్పగలుగుతున్నాను.

బైబిల్ అంతా చదవక్కర్లేదు. బైబిల్ అంతా చదివినా ఏమి చెప్పలేరు మనం పత్రి గారు ఇచ్చిన చిన్న పుస్తకం చదివితే బైబిల్లో ఉన్న ఎన్నో విషయాలు మనం చెప్పవచ్చు. కృష్ణుడు ఫోటో ఉంటే భగవద్గీత మీద చెప్పాలి. షిరిడి బాబా ఫోటో ఉంటే షిరిడి బాబా సందేశాలు చెప్పాలి.సత్య సాయిబాబా ఉంటే ఆయన సందేశాలు కొన్ని తెలుసుకోవడమే! రోజులు తరబడి మనమేమీ చెప్పము అక్కడ అంత టైం ఏమి ఉండదు. నాలుగు పాయింట్లు చెప్తే చాలు అక్కడ వాళ్ళు సరెండర్ అయిపోతారు.

చాలా ఇళ్ళల్లో పూజా మందిరాలు ఉంటాయి. పూజా మందిరాలు ఉన్నప్పుడు ఆ పూలు అవి ఫ్రెష్ గా ఉన్నాయనుకోండి దాని అర్థం వారు రోజూ పూజలు చేస్తున్నారు అని అర్థం. అన్నీ ఉన్నాయి కానీ అగరత్తులు, హారతి కర్పూరం ఏమీ లేవు అంటే వాళ్లలో మార్పు వచ్చింది, ధ్యానం చేస్తున్నారు. అందుచేత అవేమీ వాళ్లు అనుసరించట్లేదు అని మనం లెక్క వేసుకోవచ్చు.

ఇలా అక్కడ వాతావరణం బట్టి మీరు అంచనా వేయగలగాలి, చూసుకోండి ఇవన్నీ మీకు చాలా పాయింట్లు ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఎక్కడికి వెళ్ళినా వినే వాళ్ళు రకరకాల స్థాయిలో ఉంటారు. ఇప్పుడు మీరంతా ఒకే స్థితిలో లేరు ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క స్థాయిలో ఉన్నారు. అందుచేత వినే వారి స్థాయికి తగ్గట్టుగా మీరు చెబుతూ ఉండాలి. మాస్టర్ అవ్వాలంటే ఇవన్నీ

అబ్జర్వ్ చేయాలి. నువ్వు తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవాడి గురించి చెబితే ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవాడు పారిపోతాడు. ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్న వాడి గురించి చెబితే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవాడు పారిపోతాడు. అక్కడ మెజారిటీ అంటే ఎక్కువమంది ఎటువంటి వాళ్ళో చూడాలి వాళ్లని ఉద్దేశించి చెప్పాలి. మిగిలిన వాళ్ళూ ఉంటారు మధ్యమధ్యలో వాళ్ళని కవర్ చేసుకుంటూ ఉండాలి. చెప్పే విషయం అర్థం కావడానికి తప్పని సరిగా వీలైనంత మటుకు ఉపమానం చెబుతూ ఉండాలి. పత్రిగారి దగ్గర నేను నేర్చుకున్నాను. ఉపమానం చెబితే అవతలి వాళ్లకు బాగా అర్థమవుతుంది.

ముఖ్యంగా మీ నిజ జీవితంలో జరిగేవి కానీ, ప్రకృతిలో జరిగే వాటిని కానీ, ప్రతిదీ గమనిస్తూ ఉండాలి. అసలు మీ జీవితంలో మీకు ఎదురు గుండా ఏమి జరుగుతున్నా ఆ దృష్టి తోటే చూడండి. ఎలా చూడాలంటే, మీ ఇంట్లో గొడవ జరిగింది ఎందుకో మాట మాట వచ్చి తిట్టుకోవడం , కొట్టుకోవడం అలా గొడవలు జరుగుతాయి. మీరు చేయవలసింది ఏమిటంటే ఎందుకు ఇలా జరిగింది అని ప్రశ్న వేసుకోండి. గొడవ ఎందుకు వచ్చింది?, ఈ సమస్య ఎందుకు ఉత్పన్నమైంది? ఇప్పటి దాకా బాగుంది ఒక్కసారిగా ఈ సీన్ ఎందుకు రివర్స్ అయింది?ఇప్పుడు జరిగిన సంఘటన నుంచి నేర్చుకోవాల్సింది ఏమిటి? లోపం ఆవిడదా? నాదా? ఇలా అంత లోతుగా వెళ్లాలి. మీరు భార్య అయినా సరే, భర్త అయినా సరే. అలాంటి దృష్టితోటే మీరు చూస్తూ ఉండాలి.

చెప్పే విషయానికి అనుగుణమైన కథ కూడా చెబుతూ ఉండాలి. నేను విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి వారిని, పత్రిగారిని ఇలాంటి వాళ్ళందరినీ చూశాను ఏదో ఒకటి చెప్తారు. మొదట్లో నేను కూడా వాటి మీద ఫోకస్ చేసేవాడిని మీకు పరమార్థ కథలు అనే పుస్తకం ఉంది అవి తీసుకోండి తప్పనిసరిగా చదవండి క్లాసెస్ చెప్పడానికి ఆ కథలు చాలా బాగుంటాయి.

చాలా ఆకర్షణగా ఉంటాయి.

23.మీకు జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ అంతకుముందు ఏదైతే కరెక్ట్ అనుకున్నారో అవి తప్పు అని మీ అంతట మీరే గ్రహిస్తారు. ఆశ్చర్యపోతారు. ఎప్పుడైతే గ్రహిస్తారో దాన్ని వదిలేస్తారు, మీరు గ్రహించిన దాన్ని పట్టుకురారు. మీలో మార్పు చూసి ఇతరులు ఆశ్చర్యపోతారు, మీ కుటుంబ సభ్యులు, ఇతరులు మిమ్మల్ని చూసి మీ పనుల్ని చూసి ఇతరులు ఎంత ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటే మీరు అంతత ఎదిగినట్టు లెక్క.

ఒకటే గుర్తుపెట్టుకోండి మీరు ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా మీ ప్రవర్తనలో ఏ మార్పు రాకపోతే ధ్యానంలో మీరు ఎదగనట్టు. మీకు శక్తి రాలేదు అన్నట్టు అని లెక్క. ఇన్ని సంవత్సరాలు చేసినా కొద్దిపాటి శక్తి కూడా రాలేదు మీరు ఎక్కడో పొరపాటు చేస్తున్నారు. అందుచేత ఈ మార్గంలో ఉండే వాళ్ళు సెల్ఫ్ చెక్ చేసుకోవాలి. ఇంకొకళ్లు చేయవలసిన పనిలేదు మీ కృషి ఫలిస్తుందా, లేదా? మీ కష్టానికి ఫలితం వస్తుందా, లేదా? అన్నది కూడా చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలి.

ఎందుచేతనంటే మీరు ఎదగకుండా ఇంకొకడికి ఎలా బోధిస్తారు! నోటికి వచ్చింది బోధిస్తే ఎవడు మీ దగ్గర ఉండరు. అందుచేత చెప్పేది అర్థం కావాలి, ఆచరణలో పెట్టగలగాలి.ఒకటి బుద్ధి వికసించాలి, రెండు జ్ఞానం ఉదయించాలి. అంతరార్థాలు తెలియాలి అంటే జ్ఞానం పొందాలి.

24. మాస్టర్ గా ఎదగాలి అనుకునే వాళ్ళకి ఎవరికైనా బోధించ వలసింది ఇదే. ఎవడైనా నేను ఉద్ధరిస్తాను అంటే వాడు అసలు మాస్టర్ కాదు. మీరే ఉద్ధరించుకోవాలి అని చెప్పిన వాడే సద్గురువు గుర్తుపెట్టుకోండి. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పలేదా "ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం" అని.

ఎవ్వరూ ఎవరినీ ఉద్ధరించలేరు. ఏ లోకంలోంచి ఎవరూ రారు. అజ్ఞానంలో ఉన్న వాడే అది బోధిస్తాడు. మనం తక్కువ వాళ్ళం కాదు. మీరు

అనంత శక్తి స్వరూపులైన ఆ పరబ్రహ్మము అన్నది మర్చిపోకండి.

ఎందుకంటే పత్రి గారు పరిచయం కాకముందు షిరిడి బాబా, సత్యసాయిబాబా ఈ రకమైన బోధలు చేసే వాళ్ళు. ఈ స్థాయికి ఎదిగిన వారు నేనే దేవుణ్ని అంటే నేను అప్పుడు అనుకునే వాడిని వీళ్ళు జనాల్ని భలే మోసం చేస్తున్నారే వీళ్ళు దేవుళ్ళు ఏమిటి? దేవుళ్ళు కనిపిస్తారా? ఇలా అనుకునే వాడిని.

పత్రి గారు పరిచయం అయ్యాక అప్పుడు తెలిసింది వాళ్లే కాదు మనమంతా దేవుళ్ళము అని; వాళ్ళు నేనే దేవుణ్ని అని చెప్పేవారు మీరు కూడా దేవుళ్ళే అన్నమాట చెప్పేవారు కాదు, అది పత్రిగారు చెప్పారు. అంతా దేవుళ్ళే అందరూ దేవుళ్ళే, మీరు బోధ చేసేటప్పుడు ఇది మర్చిపోకండి. నా ఎదురు గుండా కూర్చున్న వాళ్ళందరూ సన్నాసులు అన్న భావంతో ఉండకండి. వాళ్లు కూడా నాలాంటి వాళ్లే నేను ఎదిగాను వాళ్లు ఎదుగుతున్నారు ఇది మరిచిపోకూడదు.

పత్రి గారు నేను మీరు ఒకటే! నేను కొంచెం ముందు ఉన్నాను, మీరు కొంచెం వెనుకాల ఉన్నారు, అంతే తేడా అన్నారు అప్పుడు అర్థమయింది. ఇలా పత్రిగారు దగ్గర ఎన్నో నేర్చుకున్నాను. ఆ మాటలో కూడా చాలా అర్థం ఉంది నేను ఎంతో కష్టపడ్డాను, ఎంతో కృషి చేశాను, ఎంతో సాధన చేశాను, ఎన్నో పుస్తకాలు చదివాను, నేను ఎంతో జ్ఞానం సంపాదించాను అని అర్థం.

మీరు వెనకాల ఉన్నారు అంటే దాని అర్థం వెనకాల ఉన్న మీరు ఆయనలాగే ఎంతో కష్టపడాలి, ఎంతో సాధన చేయాలి, ఎన్నో పుస్తకాలు చదవాలి, ఎంతో సాంగత్యం చేయాలి, ఎంతో కృషి చేయాలి, ఎంతో ఎదగాలి అప్పుడు ముందుకు వెళతారు.

గుర్తుపెట్టుకోండి నాలుగు క్లాసులు వినేసి, నాలుగు ముక్కలు వ్రాసుకుంటే సరిపోదు గురువు మాట్లాడే ప్రతి మాట యొక్క అర్థం

తెలుసుకోవాలి. నేను ఇది కూడా పత్రి గారి దగ్గర గ్రహించాను. ఆయన నోట్లో నుంచి వచ్చే ప్రతి మాటకి అంతరార్థం ఉంటుంది. అది మామూలుగా తీసుకుంటే మామూలుగా కనిపిస్తుంది. ఆయన మాటల్లో ఖచ్చితంగా అంతరార్థం ఉంటుంది. అంతరార్థము అంటే మనకి బోధించే విషయము ఉంటుంది.

ఆయన చెప్పే మాటల్లో సందేశం లేకుండా ఉండదు. ఎవరితో మాట్లాడినా సందేశమే . అజ్ఞానులకి సామాన్యమైన మాటలుగా కనిపిస్తాయి. జ్ఞానులకి అవి సందేశాత్మకంగా అర్థం అవుతాయి.అందుకే ఆయన దగ్గర ఉన్నప్పుడు మనం మాట్లాడటం కాదు, ఏదో నోటికి వచ్చింది అడగటం కాదు, ఆయన చెప్పే విషయాలు వినాలి, వినటానికి ప్రయత్నించాలి, దానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి అన్నది అర్థమైంది.

అందుచేత తర్వాత ఆయన వస్తే కనుక అలా ప్రక్కన కూర్చోనో, నుంచోనో ఎంతసేపు వినటానికి ప్రయత్నించే వాడిని. మాట్లాడేవాడిని కాదు. గుర్తుపెట్టుకోండి గొప్పవారు వచ్చినప్పుడు మాట్లాడాలి అనుకునేవాడు నేర్చుకోలేడు, వినాలి అనుకునే వాడే నేర్చుకుంటాడు.

పత్రిగారితో ఉండేటప్పుడు నా జేబులో పెన్ను, పుస్తకం ఎప్పుడు ఉండేది. పత్రిగారి దగ్గర నుంచి కొత్త మాట, సందేశం ఏది వచ్చినా వెంటనే వ్రాసుకునే వాడిని. మాస్టర్ కావాలి అనుకునే వాళ్ళు పెన్ను, పుస్తకం ఎప్పుడూ దగ్గర ఉండాలి. మీరు క్లాసులకి పెన్ను పుస్తకం లేకుండా వెళ్ళకండి. ఆడవాళ్ళు అయితే హ్యాండ్ బ్యాగ్‌లో పెట్టుకోండి మగవాళ్ళు అయితే జేబులో పట్టే పెన్ను, పుస్తకం పెట్టుకోండి.

ఈ రకంగా నాకు ఎన్నో పుస్తకాలు వ్రాసే అవకాశం కలిగింది. ఇప్పుడు నేను ఏవి అయితే చెబుతున్నానో మీకు అనుభవంలోకి వచ్చాక నేను చెప్పింది కరెక్ట్ అని తర్వాత తెలుస్తుంది.

కబీరు సందేశాలు

"మనకు వచ్చే కష్టాలుకానివ్వండి, బాధలవ్వనివ్వండి, సమస్యలు అవ్వనివ్వండి, ఇంకొకటి అవ్వనివ్వండి. అన్ని మన స్వయంకృతాపరాధమే అంటే మనకు మనం చేసుకున్నవే అని కబీరు అన్నారు."

మనకి పత్రిగారు కూడా అదే చెప్తారు. "మన వాస్తవానికి మనమే సృష్టికర్తలం" అన్నారు. అంటే మన జీవితంలో ఓ కష్టం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా, ఒక బాధ వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా కారణం వాడు, వీడు అంటారు. కానీ మన జీవితంలో జరిగే అన్నింటికీ కారణం మనమే అని తెలుసుకోవాలి. "స్వయంకృతాపరాధం" స్వయంగా మనకు మనం చేసుకున్న దాన్ని బట్టే మన పరిస్థితులు ఇలా ఉన్నాయి.

మానవుడు ఎందుకు దుఃఖపడుతున్నాడు? ఎందుకు దుఃఖంలో ఉన్నాడు? దుఃఖం అంటే "అనేక సమస్యల వల్ల కలిగే బాధనే దుఃఖమని అంటారు." అంటే ఆర్థిక సమస్యలవ్వచ్చు, ఆరోగ్య సమస్యలవ్వొచ్చు, వృద్ధాప్య సమస్యలవ్వొచ్చు, సంసార సమస్యలు అవ్వొచ్చు, కుటుంబ సమస్యలు అవ్వొచ్చు, ఇరుగు పొరుగు వారితో సమస్యలు అవ్వొచ్చు అలా ఏ సమస్య వల్ల మనకు దుఃఖం కలిగినా దానికి కారణం మనమే". అంటే మనం చేసుకున్న అపరాధమే "స్వయంకృతాపరాధమే."

ఏ అపరాధం చేశాం? ముందు అది చెప్పుకుందాం. దానికంటే ముందు కొన్ని ఉదాహరణలు నేను చెప్తాను. ప్రతి విషయం జాగ్రత్తగా మననం చేసుకొని గ్రహిస్తే ఎన్నో సరిచేసుకుంటారు, మీకు వచ్చే ఎన్నో సమస్యలు మీరు అధిగమిస్తారు.

ఒక కుక్క అద్దాల గదిలోకి వెళ్ళింది. ఆ గదిలో ఎటు తిరిగినా ఇంకొక కుక్క వుంది. కుక్క స్వభావం ఏమిటంటే దానికి ఏదైనా ఇంకొక కుక్క కనిపిస్తే అది సహించలేదు. అందుచేత ఇది మొరిగితే అది కూడా

మొరుగుతుంది. అది వెంటనే వెళ్ళి దానిమీదకి దూకింది, దూకి అద్దానికి తగిలి కింద పడింది. మళ్ళీ లేస్తే ఇంకో కుక్క కనిపించింది. పరుగు పరుగున వెళ్ళి మళ్లీ దాన్ని గుద్దింది. ఇలాగ గుద్ది గుద్ది గుద్ది చివరకు రక్తం కార్చుకుంటూ చచ్చింది.

దాన్ని చంపిందో లేదో తెలియదు కానీ ఇది చచ్చింది. ఇప్పుడు చెప్పండి ఆ కుక్క ఎందుకు చచ్చింది? దానికి ఎవరైనా కారణమా? అంటే దానికి కారణం అదే, అది స్వయంగా చేసుకున్న అపరాధమే. దాని ప్రాణాలు పోవడానికి ఎవ్వరూ కారణం కాదు. అది నేనే అని అనుకోవచ్చుగా, ఆ జ్ఞానం దానికి లేదు. అది వేరే కుక్క అనుకుంది. అందుచేత ఆ రకంగా అది నాశనమైంది.

అలాగే పెద్దలు ఇంకో ఉదాహరణ చెప్తారు. కబీర్ కూడా చెప్పారు.

ఒక సింహం – కుందేలు కథ తెలుసు కదా. కుందులు సింహాన్ని పాడుబడిన బావి దగ్గరికి తీసుకెళ్తుంది. అక్కడ ఇంకో సింహం ఉంది. నిన్ను చంపడానికి ఈ అడవిలో తిరుగుతుంది, నీ పని అయిపోయింది అనగానే దీనికి పౌరుషం వచ్చింది. చాలా కోపం వచ్చింది. వెంటనే గాండ్రించింది. గాండ్రిస్తే నూతిలో వున్న సింహం ఊరుకుంటుందా? అదీ గాండ్రించింది. నీ సంగతి చెప్తాను అని నూతిలోకి దూకేసింది. చనిపోయింది. ఇప్పుడు దీని చావుకి కారణం ఎవరు? అదే.

అలాగే ఒక ఏనుగు కొండల్లో తిరుగుతూ ఉంటే ఒక స్ఫటిక శిల కనిపించింది. ఆ స్ఫటిక శిలలో దాని ప్రతిరూపమే కనిపించింది. అది వేరే ఏనుగు అనుకుంది. కోపంతో, ఆవేశంతో ఆ దంతాలతో ఆ శిల మీద పొడిచి కుమ్మేసింది. దీని దంతాలే కదిలిపోయాయి. అలా రక్తం కారి ఏం చేయలేక వెనక్కి పోయింది. రక్తాలు కారడానికి కారణం ఎవరంటారు? అదేగా. దాన్ని ఎవడు కుమ్మమన్నారు.

అలాగే ఇంకొక ఉదాహరణ "స్వయంకృతాపరాధం." మానవులు

తమ కష్టాలు అన్నీ కూడా తమ స్వయంకృతాపరాధాల వల్లే వస్తున్నాయి అన్నది మర్చిపోతారు. మీరు అజ్ఞానంలో ఉంటే ఆ కుక్క, ఆ సింహం, ఆ ఏనుగులాగే తయారవుతారు. జ్ఞానం సంపాదిస్తే సత్యం బోధపడితే మీకు అర్థమవుతుంది. కానీ మీరు జ్ఞానం ఎక్కడ సంపాదించుకుంటున్నారు? భీమవరం రండి, జ్ఞానం సంపాదించండి అంటే ఎవరైనా వింటున్నారా? పొద్దున్నే జూమ్ లోకి రండి అంటే ఎవరు వస్తున్నారు? ఏదో భీమవరం, జూమ్‌లోకి వచ్చిన వాళ్ళందరూ జ్ఞానవంతులు అయ్యారు. ఎన్నో విషయాలు తెలుసు కున్నారు కానీ రాని వాళ్ళకి ఏం తెలుస్తుంది? జ్ఞానం యొక్క విలువ. ఏడవ మంటే ఏడుస్తారు, దుఃఖపడమంటే దుఃఖ పడతారు. అంతటికి కారణం ఈ అజ్ఞానంతో నేను చేసుకున్నదే అన్నది వాళ్ళకి అర్థం కాదు.

ఇంకో కథ చెప్తాను. ఓ కోతి ఓ కిరాణా కొట్టులో దూరింది. షాపువాడు భోజనానికి వెళ్ళాడు. కోతి షాపు లోపలికి వెళ్ళేసరికి అన్ని కిరాణా సామాన్లే. అన్నీ తిరగేసింది కానీ ఏమి నచ్చలేదు. ఎన్ని చూసిన దానికి ఏమీ ఎక్కలేదు. అప్పుడు ఓ మూల ఒక సన్న మూతి ఉన్నటువంటి ఒక “కూజ” కనిపించింది. దాని చేయిని అందులో పెట్టింది.

లోపలికి పెడితే దానికి జీడిపప్పు తగిలింది. దానికి చాలా ఇష్టమైన జీడిపప్పు తగిలింది. వెంటనే పెద్ద పట్టు పట్టింది. పట్టడం పట్టింది పాపం కానీ బయటికి లాగితే చెయ్యి రావటం లేదు. చెయ్యి బయటికి రావడానికి ఏం చేయాలి? జీడిపప్పు వదలాలి. మరి దానికి ఇష్టమైన జీడిపప్పు దొరికాక వదులుతుందా? వదలదు. వదలట్లేదు కానీ చెయ్యి రావడం లేదు. టు పరిగెడుతుంది, అటు పరిగెడుతుంది, ఇలా తిరుగుతుంది, అలా తిరుగుతుంది. ఎంత తిరిగినా సరే చెయ్యి రావడం లేదు. అయినా సరే జీడిపప్పు వదలడం లేదు. వదలడానికి దానికి ఇష్టం లేదు.

ఈ లోపులోనే భోజనానికి వెళ్ళిన వాడు వచ్చాడు. తీరా వచ్చి చూస్తే షాప్‌లో వున్న కోతిని అదిలించాడు. అదింలిచినా సరే అది వదలట్లేదు,

బెదిరించాడు, కేకలేశాడు అయినా సరే జీడిపప్పుని అది వదలడం లేదు. ఇలా ఉందా దీని పని అని ఒక సన్నపాటి కర్ర తెచ్చాడు. అది పెట్టి కొడుతూ ఉంటే దెబ్బలు తింటుంది కానీ జీడిపప్పు వదలటం లేదు. చాలా విచిత్రం! దిలేయచ్చుగా! అంటే దెబ్బలైనా తింటుంది కానీ, జీడిపప్పు వదలడానికి ఇష్టపడడం లేదు. అలా కొట్టి కొట్టీ రక్తాలు కారుతున్నాయి అయినా సరే జీడిపప్పు వదలడం లేదు. ఇంక లాభం లేదని చుట్టుపక్కల వాళ్ళని పిలిచాడు. మొత్తం మీద కోతిని పంపేశారు. కొంచెం ఆలోచించండి? ఇన్ని దెబ్బలు తినడానికి కారణం ఎవరండి? ఆ షాపువాడా? అంటే ఆ కోతే.

ఇలాగే మీరు కూడా మీ స్వయంకృతాపరాధంతో ఈ కష్టాలు, బాధలు ఇవన్నీ తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ మధ్య నాకు జరిగిన యాసిడ్ కష్టానికి కారణం ఎవరు చెప్పండి? నేనే. నేనే యాసిడ్ పోసుకున్నాను.

ఇంకొక ఉదాహరణ ఒక రామచిలక ఒక కొయ్య మీద వాలింది. వాలినప్పుడు దాన్ని పట్టుకుంటుంది. అలా వాలి ఆ కొమ్మ దీన్ని పట్టుకుందేమో అనుకుందట! రామచిలక. దాన్ని పట్టుకొని ఎగరలేక పోతుంది. నిజంగా ఎవరు పట్టుకున్నారంటారు? చిలకే పట్టుకుంది కానీ! అదేమనుకుంటుంది? దాని తప్పుని కొమ్మమీద గెంటింది. అలాగే మానవులు కూడా తమలో ఉన్న లోపాన్ని ఇతరుల మీద గెంటుతూ ఇంత దుఃఖం అనుభవిస్తున్నారు.

ఏమిటంటే కబీర్ గారు చెప్పింది "మానవుడు తన ఆత్మతత్వాన్ని మర్చిపోయి సంసారం యొక్క మాయా వ్యామోహం లో పడి ఇంత దుఃఖంలో జీవిస్తున్నాడు." అందుచేత మానవుని దుఃఖానికి వాని స్వయం కృతాపరాధమే కారణం.

ఈ సంసారం యొక్క మాయా వ్యామోహంలో ఉన్నంతకాలం వాడికి దుఃఖమే. కోతి జీడిపప్పు వదలనంతకాలం దానికి దెబ్బలే. మానవుడి పరిస్థితి కూడా అంతే. ఇదే కబీర్ చెప్పిన సందేశం.

"ఈ శరీరం మట్టికుండ లాంటిది, దాన్ని వెంటేసుకొని తిరుగు తున్నావు, కాలం యొక్క దెబ్బ తగిలితే పగిలిపోతుంది, చివరకు ఏదీ మిగలదు."

ఇక్కడ మీకు ఒకటి అర్థం రావాలి. వెంటేసుని తిరుగుతున్నావు అంటే ఎవరు నువ్వు? ఎవరిని వెంటేసుకుంటున్నావు? అంటే నువ్వు ఆత్మ. వెంట వేసుకుని తిరిగేది శరీరం. ఇక్కడే ఆయన చెప్పిన మాటల్లోనే అర్థముంది. ఆయన ఆత్మ అయిన నువ్వు ఈ శరీరం కాదని చెప్పినట్టేగా! నువ్వు కానీ ఈ శరీరాన్ని, ఈ మట్టికుండని వెంటేసుకుని తిరుగుతున్నావు అన్నారు. ఆత్మ ఏం చేసింది? శరీరాన్ని వెంట వేసుకొని తిరుగుతుంది. కాలం యొక్క దెబ్బ తగిలితే పగిలిపోతుంది, ఇంకేమీ ఉండదు అని చెప్తున్నారు.

మనం అంటాం కదా! ఎవరైనా వెళ్ళిపోతే టైమ్ అయిపోయిందని. అలా కబీర్ ఒక్క మాట చెప్పారంటే దాంట్లో చాలా అర్థం ఉంది. శరీరాన్ని ఈ మట్టి కుండతో పోల్చారు. కాలం యొక్క దెబ్బ తగిలితే అన్నారు. మీరు చూడండి.. మీ టైమ్ అయిపోతే ఏదో గమ్మున యాక్సిడెంట్ అవుతుంది. చనిపోయాడు అంటారు. అప్పటిదాకా బానే తిరిగాడు. అయిపోయింది.. ఆ కాలం దెబ్బ తగిలింది. అలాగే సడన్‌గా హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది, గుండె ఆగిపోతుంది, అంటే టైమ్ అయిపోయింది.

సహజంగా మీరు పర్మినెంట్ అనుకుంటారు. కానీ ఎవరూ పర్మినెంట్ కాదు. ఎవరి శరీరం పర్మినెంట్ కాదు. ఏ టైమ్ లో ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ తెలీదు. గొప్పవాళ్ళైనా సరే! శరీరం వదిలి వేయవలసిందే. కాలం ఎవ్వరిని వదిలిపెట్టదు. డబ్బుంది, ఇల్లుంది, సంపదలు ఉన్నాయి, కార్లు ఉన్నాయి, బంగాళాలు ఉన్నాయి, భూములు ఉన్నాయి, భార్య ఉంది, భర్త ఉన్నాడు, పిల్లలు ఉన్నారు, బంధువులు ఉన్నారు. ఈ మట్టికుండ పగిలిపోతే

ఇంకా ఏమైనా ఉంటుందా? ఏదీ వుండదు. ఈయన అదే చెప్తున్నారు. కాలం యొక్క దెబ్బ తగిలితే చివరికి ఏది ఉండదు అంటున్నారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు ఇక్కడ అన్ని పర్మినెంట్ అనుకుంటున్నారు. అందుచేత చిన్న సందేశంలోంచి "నేను దేహం కాదు, నేను ఆత్మను" అన్న ఒక పాయింట్ తెలుసుకోవాలి.

ఇప్పటిదాకా మీరు ఈ దేహం నేను అన్నట్టుగా జీవిస్తున్నారు కానీ ఆయన ఏం చెప్తున్నాడు ఈ దేహం నువ్వు కాదు మరి నువ్వు ఎవరు? ఆత్మ. పత్రిగారి పరిచయం అయ్యాక మొట్టమొదట నేను ఆయన దగ్గర నుంచి తెలుసుకున్న సత్యం ఇదే. నా జీవితాన్ని మార్చేసింది. అంతకుముందు నేను జీవించే విధానం ఒకరకంగా ఉండేది. కానీ మారిపోయింది. అంతకుముందు ఈ దేహం నేను అనుకున్నాను. దీనికి ఒక పేరు పెట్టుకున్నాను, దీన్ని చూసి మురిసిపోయేవాడిని. దీన్ని అద్దం ముందు వుంచి చాలా షో చేసేవాడిని. పత్రి గారి పరిచయం అయ్యాక తెలిసింది నేను దేహం కాదు అని. మరి నేనెవరు? అని అడిగాను. నువ్వు ఆత్మవు అన్నారు. ఆయన పుస్తకాలు చదివి, ఆయన సందేశాలు విని, ఉపనిషత్తులు చదివి, భగవద్గీత అవన్నీ చదివితే అప్పుడు అర్థమైంది. దేహం నేను కాదు నేను ఆత్మనే అని.

అప్పటినుంచి నా జీవితం మారిపోయింది. నేను డబ్బు సంపాదించడం కోసమే జీవించేవాడిని, అదే గొప్పది అనుకునేవాడిని కానీ నేను దేహం కాదు నేను ఆత్మనని తెలుసుకున్నాక నాకు ఈ ధనం లాభిస్తుందా? అన్న ప్రశ్న వేసుకుంటే నాకు లాభించేది జ్ఞానమే కానీ ధనం కాదు అన్నది అర్థమైంది. దేహానికైతే ధనము, ఆత్మకైతే జ్ఞానము అన్నది తెలుసుకున్నాను. అప్పుడు జీవితం మారిపోయింది. సడెన్ గా ధన సంపాదన మానేశాను. జ్ఞాన సంపాదన మొదలుపెట్టాను. అంతకుముందు డబ్బులు సంపాదించడమే నా పని.

ఇప్పుడు అవన్నీ మూసేసాను. ఆ స్థలంలో ఇది వరకు ధన సంపాదన చేసాను కానీ అదే స్థలంలో ఇప్పుడు జ్ఞాన సంపాదన చేస్తున్నాను. నేను ధనం ఏం చేసుకోను? ఈ కుండ పగిలితే అదంతా పోయినట్టే. ఏ కుండ? మట్టి కుండ. అంటే శరీరం. ఆ మిల్లు రాదు, అందులో సంపాదించిన డబ్బు రాదు, నా వాళ్ళు రారు. మరి ఏం వస్తుంది? ఒకవేళ జ్ఞానం సంపాదిస్తే వస్తుంది. అందుకని జ్ఞానం సంపాదించడం మొదలుపెట్టాను.

అప్పుడు నేనుకున్నాను. అయ్యో! 50 సం॥లు వృధా అయిపోయిందే. 50 సంవత్సరాలు కష్టపడి సంపాదించింది నాకేం ఉపయోగం లేదా? అంటే ఏమీ ఉపయోగం లేదని తెలిసింది. అంటే ఇదే కనుక ఇంకో పదేళ్ళ క్రితం తెలిసి ఉంటే ఈ పాటికి ఎంత జ్ఞానం సంపాదించి ఉండేవాడిని అని అనుకున్నాను.

పత్రిగారిని అడిగాను. ఏమండీ మీ పరిచయం ఓ పదేళ్ళు క్రితం అయి ఉంటే ఎంత బాగుండేదని అన్నా. అప్పుడు ఆయన ఏమన్నారంటే అయిపోయింది ఏదో అయిపోయింది, ఇక్కడి నుంచి అయినా నువ్వు జాగ్రత్తపడు అన్నారు. అంతే ఇంక రెస్ట్ తీసుకోవడం మానేసి జ్ఞాన సంపాదనకు అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు తిరుగుతూనే వున్నాను. నాన్‌స్టాప్‌గా 20 ఏళ్ళ నుంచి భీమవరంలో క్లాసులు చెప్పడమే కాదు, ఊరూరు తిరిగి ఈ జ్ఞానాన్ని బోధిస్తున్నాను. ఎందుకంటే నాకు పత్రి గారు ఇంకో విషయం చెప్పారు. “పంచింది పెంచబడుతుంది” అని.

ఇప్పుడు నాకు పెరగవలసింది జ్ఞానం. జ్ఞానం పంచాలంటే భీమవరంలో కూర్చుంటే సరిపోతుందా? ఏదో ఇక్కడికి కొంతమంది వస్తున్నారు. నాకు ఇది సరిపోదు. అందుకే ఊరూరు తిరిగి పంచుతున్నాను. రోజు రమ్మంటే మీరు వస్తారా? ఏదో నెలకొకసారి వస్తారు. అందుచేత ఊరు ఊరు తిరుగుతున్నాను. జ్ఞాన సంపాదనకి ఇలా తిరగడమే కాదు. పత్రి గారు ఇంకా

కొన్ని పనులు చేయాలని చెప్పారు.

- ♦ ధ్యానం తీవ్రంగా చేయాలన్నారు.
- ♦ జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు చదవాలన్నారు
- ♦ ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన సందేశాలు వినాలి అన్నారు.
- ♦ ఈ మార్గంలో మనం చేసే సేవ ఇవన్నీ కూడా మన జ్ఞానాన్ని బాగా పెంచుతాయని చెప్పారు.
- ♦ అన్నింటికంటే నువ్వు పొందిన జ్ఞానాన్ని పదిమందికి పంచు. నీ జ్ఞానం బాగా పెరుగుతుంది అన్నారు.

అప్పుడు మొదలు పెట్టాను. ఇరవై ఏళ్ళ నుంచి చేస్తూ ఉంటే నిజంగా ఎంతో జ్ఞానం పెంచుకోవడం జరిగింది. మీరైనా పెంచుకుంటారు ఎవరైనా పెంచుకుంటారు. పత్రి గారు చెప్పింది చేస్తే మీకూ పెరుగుతుంది. ఈ పని మట్టి కుండ పగలకముందే చేయాలి, కాలమనే దెబ్బ పడకూడదు. ఆ కాలం ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియదు. రేపే రావచ్చు, ఏడాదికి రావచ్చు, పదేళ్ళకి రావచ్చు, 20 ఏళ్ళకి రావచ్చు కానీ ఎప్పుడైనా రావచ్చు. అందుచేత మనం సంపాదించుకుంటూ ఉండాలి. ఏదైతే మనకు లాభిస్తుందో, అది సంపాదించుకున్న వాడు ధీమాగా చనిపోతాడు.

డబ్బు బాగా సంపాదించిన వాడు ధీమాగా బ్రతుకుతాడు, కానీ వెళ్ళిపోవడానికి దుఃఖపడతాడు. కానీ జ్ఞానం బాగా సంపాదించుకున్న వాడు ధీమాగా వెళ్ళిపోతాడు. కొంచెం ఆలోచించి చెప్పండి. డబ్బు బాగా సంపాదించుకున్న వాడు ధీమాగా ఎందుకు బ్రతుకుతాడు? వాడికి ఏ లోటు రాదు. తిండికి రాదు, బట్టకి రాదు, ఉండటానికి రాదు, దేనికి రాదు. ఏది కావాలి అంటే అది అమర్చుకోవచ్చు. అందుచేత అంతా ధీమాయే.

అలాగే జ్ఞానం సంపాదించుకున్న వాడు ధీమాగా వెళ్ళిపోతాడు అన్నాను. ఎందుకు వెళ్ళిపోతాడు? వెళ్ళిపోతే వాడికంతా లాభమే. చనిపోయాక

ఊర్ధ్వలోకాలకి, గొప్పలోకాలకు చేరుకుంటాడు. చూడండి ఎవరైనా తల్లి, తండ్రి పోతే కర్మకాండలు చేస్తారు కదా! కర్మకాండలు ఊర్ధ్వలోకాలకు వెళ్ళాలని చేస్తారు. కానీ పిల్లలు చేసే కర్మకాండల వల్ల ఊర్ధ్వలోకాలకి వెళ్ళరు. భూమిమీద ఉండగానే వాళ్ళు సంపాదించే జ్ఞానం వల్లే ఊర్ధ్వలోకాలకి వెళ్తారు.

ఇప్పుడు మీరు ఆ పనే చేస్తున్నారు. మీ అంతట మీరు సంపాదించుకున్న జ్ఞానం వల్లే మీరు ఊర్ధ్వలోకాలకి వెళ్ళగలుగుతారు. చాలామంది బ్రతుకు తెరువు కోసం డబ్బు సంపాదించుకుంటూ, జ్ఞానాన్ని కూడా సంపాదిస్తున్నారు. అది రెండో పక్షం కానీ పత్రిగారి పరిచయమైన తర్వాత జ్ఞానం అవసరం అన్నాక ఇంక నేనేం సంపాదిస్తాను. ఇప్పటికీ బోలెడంత ఉంది. వ్యాపారాలన్నీ మానేసి ఈ మార్గంలోనే పూర్తిగా నిమగ్నమయ్యాను. నాతో పాటు మా మేడం కూడా. అందుకే ఇద్దరం ఎంతో జ్ఞానాన్ని సంపాదించు కున్నాము. శ్రద్ధ చూపిస్తే మీరు సంపాదించుకోవచ్చు.

ఎందుచేతనంటే పై లోకాలకు వెళ్తే అక్కడ గొప్ప గొప్ప వారి పరిచయం అవుతుంది. ఋషులు, మహర్షులు, యోగులు లాంటి వాళ్ళంతా అక్కడికే వెళ్తారు, వాళ్ళతో సాంగత్యం ఏర్పడుతుంది. వాళ్ళ నుంచి ఇంకా ఎన్నో నేర్చుకుంటారు. పెద్దపెద్ద వాళ్ళ పరిచయం ఏర్పడుతుంది. ఇంకా ఎన్నో మెలకువలు తెలుస్తాయి, సృష్టి రహస్యాలు తెలుస్తాయి.

ఏ మెడికల్ కాలేజీ కానీ, ఏ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ కానీ అక్కడ ఫస్ట్ ర్యాంక్ వస్తే సెలెక్ట్ చేసుకొని టాప్ నెంబర్ వన్ కాలేజీకి వెళ్తారు. అక్కడ అంతా ఇంటెలిజెంట్ స్టూడెంట్స్ ఉంటారు. ఇంటెలిజెంట్ స్టూడెంట్సే కాదు. చాలా పెద్ద క్యాటగిరీకి చెందిన ఆఫీసర్స్, టాప్ లెవల్ లో ఉండే వాళ్ళ పిల్లలంతా కూడా ఉంటారు. అలాంటి వారి పరిచయం ఏర్పడితే వీడికి అన్నీ తెలుస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఏం చేయాలి? వాళ్ళ ద్వారా ఎంతో నేర్చుకుంటారు. ఎందుచేతంటే వాళ్ళ తల్లిదండ్రులంతా ఎంతో గొప్ప వాళ్ళు. ఐఏఎస్, ఐపీఎస్

లాంటి గొప్పవాళ్ళు ఉంటారు.

అదే క్రింద లోకాలకు వెళ్తే ఈ దొంగతనం చేసే వాళ్ళు, మోసగాళ్ళు ఇలాంటి వాళ్ళ పిల్లలంతా ఉంటారు. వాళ్ళ దగ్గర ఏముంటుంది? అలా చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. నేను వారిని హత్య చేసి వచ్చాను. ఈ కన్నం వేసి వచ్చాను అని చెప్తారు, ఇవే నేర్చుకుంటూ ఉంటారు. లేకపోతే నేను భూమి మీద ఉన్నప్పుడు మా ఆవిడ, నేను తన్నుకున్నాము, దెబ్బలాడుకున్నాము అవే చెప్తారు. అంటే వాళ్ళ దగ్గర అవే వుంటాయి.

అందుచేత అటువంటి సాంగత్యం దొరకాలి అంటే భూమి మీద ఉన్నప్పుడే జ్ఞానం నేర్చుకోవాలి. గొప్ప కాలేజీకి వెళ్ళాలంటే భూమి మీద డబ్బు సంపాదించాలి. "గొప్ప లోకాలకు వెళ్ళాలంటే భూమి మీద జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి" అని తెలుసుకోవాలి.

కబీరు చెప్పినట్టు ఈ మట్టికుండ పగిలిపోకముందే ఆత్మ అయిన మీకు లాభించే పనులు చెయ్యండి.

"ఎవరి నాలుకైతే వారి వశంలో ఉంటుందో వారికి ప్రపంచం వశం అవుతుంద్ది, లేకపోతే అవ లక్షణాలు ఉత్పన్నం అవుతాయి."

ఇది కూడా చాలా ముఖ్యమైన సందేశం. ఎందుకంటే నాలుక వశంలో ఉండడం అంటే రెండు రకాలు.. ఒకటి మాటలు, రెండు రుచితో కూడిన ఆహారం. ఈ రెండింటిని అదుపు చేయాలంటే మనం నాలుకని అదుపు చేయాలి. మన వశంలో ఉండాలి. ఈ రెండు అంటే "నాలుక" అదుపులో లేక లోకంలో మానవులు ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారు.

మొట్టమొదట "నాలుక" నుంచి వచ్చే మాట. పత్రిగారు చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు. "నీ నోటి మాటే నీ నుదుటి రాత." ఎందుచేతంటే మన నోటి నుంచి వెలువడిన ప్రతి మాట ఒక కర్మగా తయారై మన ఖాతాలో వ్రాయబడుతుంది. దాని ఫలితం మళ్ళీ మనం అనుభవించాల్సి వస్తుంది. అందుకే అంటారు "కాలు జారిన వెనక్కి తీసుకోవచ్చు అంట– నోరు జారితే వెనక్కి తీసుకోలేము అంట." నోరు జారకూడదు అంటే మన వశంలో ఉండాలి. నోరు ఉంది కదా అని ఎవరిని పడితే వాళ్ళని విమర్శించి, ఎవరిని పడితే వాళ్ళని తిడుతూ, ఎవరిని పడితే వారిని అవమానిస్తూ, కించపరిచే మాటలు మాట్లాడితే ఇవన్నీ నష్టం కలిగించేవి. ఇవి మాట్లాడే వాళ్ళకి తెలియదు. మీకు ఇష్టం లేని వాళ్ళు ఉండొచ్చు. ద్వేషించే వాళ్ళు ఉండొచ్చు నీకు నచ్చని వాళ్ళు ఉండొచ్చు. ఎవరైనా సరే నోరు అదుపులో ఉండాలంటారు.

ఎందుచేతంటే కబీర్ ఇంకో మాట కూడా చెప్పారు. "నోటి నుంచి వచ్చేటప్పుడు తిట్టు ఒకటిగానే ఉంటుంది, బదులుకి బదులు చెప్పినప్పుడు అది అనేకం అవుతుంది, కానీ బదులు చెప్పకపోతే అది ఒక్కటిగానే ఉంటుంది."

మా మేడం చాలా సార్లు చెప్తారు. "తిట్టుకు తోబుట్టువును

పుట్టించవద్దు” అని తోబుట్టువు పుట్టకూడదు అంటే తిట్టినప్పుడు దానికి “సమాధానం” చెప్పకూడదు. “మౌనంగా ఊరుకోవడమే.” తిట్టి తిట్టి వాళ్ళే నోరు మూసుకొని ఊరుకుంటారు. ఎంతసేపు తిడతారు? ప్రతి ఒక్కరు గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏంటంటే? “మన మాట కూడా కర్మకిందే లెక్కించ బడుతుంది.” భగవంతుడు మాట్లాడే శక్తిని ఇచ్చింది. అందరినీ బూతులు తిట్టడానికి కాదు. నోటిని దుర్వినియోగం చేయడానికి కాదు.

నేను చాలామంది ముసలి వాళ్ళని చూశాను. వాళ్ళ మాటల్లో స్పష్టత ఉండదు. వాళ్ళేమి మాట్లాడుతున్నారో అర్థం కాదు. మరి వాళ్ళు ఇంకా బ్రతికే ఉన్నారు. మాట స్పష్టత కోల్పోయారు. వాళ్ళకి మాట్లాడే శక్తి తగ్గిపోయింది. దానికి ముఖ్య కారణం వాళ్లు ఆ మాటని అతిగా ఉపయోగించడమే. కొంతమందిని దగ్గర వాళ్ళని కూడా ఇంకా బాగా గమనించాను. ఓ వాగుతూనే ఉంటారు. విమర్శిస్తూనే ఉంటారు. అక్కర లేని జోకులన్నీ వేస్తూ ఉంటారు. అదేదో గొప్ప అనుకుంటారు. అలాగా ఉపయోగించిన వాళ్ళను చూశాను. భవిష్యత్తులో జబ్బు పడి “మాటే” కోల్పోయారు. ఈ పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చింది? వాడు మాట ఎందుకు కోల్పోయాడు? మాటని దుర్వినియోగం చేశాడు. ఇలా చాలామందిని చూశాను.

అందుకే కబీర్ అంటున్నారు.. ఎవరైనా తిట్టినా బదులు చెప్పకు. ఎలాగండి అంటారు? మీ దగ్గర ఆ శక్తి ఉంటే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఆ శక్తి లేకపోతే మీరే నష్టపోతారు. శక్తి సంపాదించడానికి మనం ధ్యానం చేస్తున్నాము. ఉత్తిగానే చేయడం లేదు. దేనినైనా అదుపు చేసే శక్తి “మనశక్తి” పెరిగినప్పుడు వస్తుంది. నీకు ఏది అదుపులో లేదంటే మన దగ్గర అసలు శక్తే లేదన్న మాట. నీ జీవితం భ్రష్టు పట్టిపోతుంది. పత్రిగారు చెప్పిన మాట “నీ నోటి మాట– నీ నుదుటి రాత” ఇందులో ఎంత అర్థం ఉందండి. మన రాతను బట్టి మన జీవితం ఆధారపడి ఉంది. అలాంటి రాత ఎందుకు

రాసుకోవాలి?

ఈ రాజకీయాల్లో మనం చూస్తూ ఉంటే ఈ నోటిని అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వాళ్ళని భవిష్యత్తులో మీరు చూడండి. ఏమీ అక్కర్లేదు. ప్రాక్టికల్ గా మనం ఎక్కడికో వెళ్ళి ఎవరినైనా అడగాల్సిన పని లేదు. మన ఎదురుగుండా జరుగుతున్న వాటిని గమనిస్తే అర్థమవుతుంది. దాని నుంచి గ్రహించాలి. అర్థం చేసుకోవాలి. మన ప్రవర్తన మార్చుకోవాలి. లేకపోతే నష్టపోయేది ఎవరు? మీరే నష్టపోతారు. పెద్దలు ఎందుకు చెప్తున్నారు? కబీర్ చెప్పిన దాంట్లో ఎంత అర్థం ఉందండి. మీ నాలుక మీ అదుపులో ఉంటే అంతా మీ అదుపులో ఉన్నట్టే. ప్రపంచమే నీ అదుపులో ఉంటుంది అన్నారు. ఆయన మన నాలుక మన అదుపులో ఉండాలంటే మనం ఎక్కువ మౌనం పాటించే అలవాటు చేసుకోవాలి. తప్పనిసరి అయితే మాట్లాడాలి. ఎక్కువ మాట్లాడిన వాడు గొప్పోడు కాదు. తక్కువగా మాట్లాడగలిగిన వాడే గొప్పవాడు. అందుచేత ధ్యానం ద్వారా శక్తి పెంచుకోవడం, ఆ శక్తి పెరిగే కొద్దీ అన్నింటిని మనం అదుపు చేసుకుంటాము. అవన్నీ మన భవిష్యత్తు జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి.

అలాగే "నాలుక అదుపులో ఉండడం" అంటే "రుచిని" కూడా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రుచికి బానిస అయితే జీవితమంతా దుఃఖమే. లోకంలో ఎక్కువ శాతం మానవులు మాంసాహారానికి అలవాటు పడ్డారు. వాడు చెప్పే ఫస్ట్ పాయింట్ ఏంటంటే? రుచిగా ఉంటుందని. వీళ్ళకి అది చూస్తేనే నోరు ఊరిపోతుంది. ఈ మధ్య యూట్యూబ్ లో చూస్తున్నాను. శాకాహార వంటలు ఎక్కడ కనబడటంలేదు. అందరూ మాంసాహారం వండేవాళ్ళే. కావాలంటే ఏ ఊరైన వెళ్ళండి "ప్యూర్ వెజిటేరియన్" హోటల్ దొరుకుతుందేమో చూడండి. ఎక్కడా దొరకదు. శాకాహార హోటల్ పెట్టాలంటే నెల తిరగకుండా మూసేయాలంటాడు. ఏం చేస్తాడు? పెడితే మాంసాహారం

పెడతారు. లేకపోతే మానేస్తారు. అలా ఉంది పరిస్థితి. శాకాహార హోటల్స్ కావాలంటే బెంగుళూరు, కర్ణాటక వెళ్ళాలంతే. చాలా రోజుల క్రితం శాకాహారం హోటల్ కోసం నేను చెన్నైలో చాలా తిరిగాను. హైదరాబాదులో కూడా కష్టమే. ఏంటి అలా అయిపోయింది అంటే? "రుచి." నీకేం తెలుసు? మళ్ళీ ఇలా మాట్లాడుతారు. "పలావ్ తినకుండా పప్పన్నం తింటావా?" అంటూ ఆక్షేపిస్తారు.

ఇప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితి వచ్చింది అంటే? ఎవరికైనా ఒక చింతకాయ గాని, మామిడికాయ గాని చూస్తే నోరు ఊరుతుంది కానీ ఇప్పుడు రోడ్డు మీద కోడి వెళ్తున్నా నోరు ఊరిపోతుంది. అబ్బా! కోడిని చూస్తే నోరు ఊరడం ఏంటి? ఇలా అయిపోయింది పరిస్థితి. అందుకే కబీర్ ఏమన్నారంటే? నాలుకను అదుపులో ఉంచుకున్న వాడు ప్రపంచాన్ని అదుపులో ఉంచుకున్నవాడు. ఏ ఇంటికైనా బుద్ధుడు అంత గొప్పవాడు వస్తే రకరకాల పదార్థాలు, పిండి వంటలు అవి తీసుకొచ్చి పెడతారు. ఎన్ని తీసుకొచ్చి అక్కడ పెట్టినా ఆయన వాటి వంక చూసేవారు కాదంట! కడుపు వంక చూస్తాడంట! మరి మీరు కడుపు వంక చూస్తారో? పదార్థాల వంక చూస్తారో? ఒకసారి చూడండి. ఈ కడుపు వంక చూసి ఇది పరవాలేదు, ఏదో తిందాము అంటే ఏదో ఒకటి తీసుకుని నోట్లో వేసుకునేవాడు. ఇది నాకేం వద్దని అన్నది అనుకోండి. అది ఎంత మధురమైన పదార్థమైన సరే అసలు వాటి వంక చూసేవాడు కాదంట.

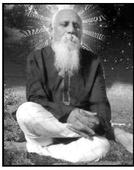
నాలుక అదుపు చేసుకోకపోతే, మాంసాహారం తింటే అది వండడానికి కారణమైనటువంటి జంతువులు, పక్షుల హింసకి వీడు కారణ మవుతాడు. దాని ఫలితం మళ్ళీ వీడూ అనుభవించాలి. అది చాలా నరకమే. అందుచేత చాలా అద్భుతమైన సందేశమిది. మన మాటని, మన నోటిని రెండు అదుపులో ఉంచుకుందాము. వీటిని అదుపు చేసుకునే శక్తి మన దగ్గర కావాలి. దానికోసమే మనం ఇప్పుడు చేసే ధ్యానం. ఇవన్నీ ధ్యానంలో లాభాలే

అండి. రోగం తగ్గడం ఒక్కటే కాదు. అనుభవాలు ఒక్కటే కాదు. ఇవన్నీ లాభాలే. గొప్పవాళ్ళు ఏం చెప్పినా మనందరి లాభాల కోసమే చెప్తారు. వాళ్ళు చెప్పే విషయాన్ని సీరియస్ గా తీసుకోవాలి.

కబీరు ఇంకొక ఉపమానం, సందేశం చెప్పారు.

"ఎలాంటి భోజనం తింటే అలాంటి మనస్సు తయారవుతుంద్మి ఎలాంటి నీరు త్రాగితే అలాంటి వాణి తయారవుతుంది."

అందుచేత మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారము అంటే నోట్లో వేసే ప్రతిదీ ఆహారం కాదు. సాత్వికమైన శాకాహారం. పత్రిగారు పదే పదే పదే చెప్తారు. మనం అంతా ఆ పనే చేస్తున్నాము. ఆయన నీ నోరు నీ అదుపులో ఉండాలంటే శాకాహారంలో వెల్లుల్లిపాయ కూడా వద్దు అన్నారు.



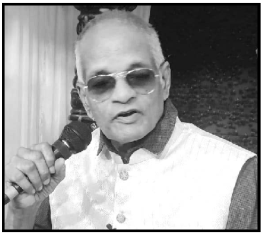
ధ్యానం చేసే పద్ధతి శ్వాస మీద ధ్యాస

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.



Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1.	Life Science (Part-I)	Rs.120
2.	Why is Guiding Not Meditation ?	Rs.100
3.	Which is the right meditation ?	Rs.100
4.	Die before death!	Rs.120
5.	The Law of Karma	Rs.100
6.	Losses caused by Desires	Rs.100
7.	What is Meditation?	Rs.80
8.	True Path	Rs.80
9.	Why soul-knowledge	Rs.70
10.	What comes after death ?	Rs.70
11.	Learnings through the male and female births	Rs.70
12.	Who are Soul-murderes?	Rs.70
13.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
14.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
15.	What is Intention?	Rs.50
16.	Why is this life?	Rs.50
17.	Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
18.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
19.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
20.	Non violence and vegetarianism	Rs.40

REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)	Rs.150
What is Ignorance (Avidya) ?	Rs.70

తటవర్తి దంపతుల YouTube ఛానెల్ Subscribe చేసుకోవాలంటే

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

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

YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

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

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

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

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

తటవర్తి దంపతుల Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

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

Zoom I.D. :2413823868, Password : RAO

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

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

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

తటవర్తి దంపతుల Website ద్వారా పొందే సమాచారము

website address : www.tst.org.in

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

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

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

d) తటవర్తి దంపతుల సందేశాల సారాంశము కొటేషన్స్ రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

e) తటవర్తి దంపతుల ఫోటోలు కూడా చూడవచ్చు.

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

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం) - రూ.130/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం) - రూ.130/-
3) జీవిత సత్యాలు - రూ.130/-
4) సత్యమార్గం - రూ.160/-
5) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-
6) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-
7) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.120/-
8) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం -రూ.160/-
9) మరణించకముందే మరణించాలి - రూ.130/-
10) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.130/-
11) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
12) గీతాసందేశం - రూ.120/-
13) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-
14) భగవంతుడంటే - రూ.100/-
15) తెలుసుకోండి - రూ.100/-
16) మెహర్‌బాబా సందేశాలు - రూ.100/-
17) మరణం తర్వాత జరిగేది తెలుసుకుంటే కలిగే లాభాలు- రూ.100/-
18) పత్రీజీ చెప్పిన శ్వాస మీద ధ్యాసా? పత్రీజీ చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాసా? ఏది సరైన ధ్యానం? - రూ.100/-
19) 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) మానవునిలోని చెడు -రూ.70/-
41) మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ సందేశాలు -రూ.70/-
42) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
43) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
44) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
45) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
46) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
47) ఆలోచించండి - రూ.60/-
48) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
49) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
50) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
51) మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే? -రూ.50/-
52) భగవంతుని ఇష్టులవ్వాలంటే-రూ.50/-
53) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
54) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
55) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
56) మూడురకాల భవిష్యత్తులు -రూ.50/-
57) అరిహంత్ - రూ.50/-
58) మూడురకాల జీవితాలు -రూ.40/-
59) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.40/-
60) ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? -రూ.40/-
61) బ్రహ్మం అంటే? -రూ.40/-
62) శంకరాచార్యుల వారి జాగ్రత పంచకం-రూ.40/-
63) శంకరాచార్యుల వారి నిర్వాణ షట్కం -రూ.40/-
64) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
65) సత్యం - రూ.40/-
66) చక్రాలు - రూ.40/-
67) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
68) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
69) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
70) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
71) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
72) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మాస్టర్ అంటే సామాన్యమైన వాడు కాదు, మాస్టర్ అంటే గురువు. గురువు అంటే అందరిలో ఉన్న అభిప్రాయం ఏమిటంటే పాదాల మీద పడాలి, పాద పూజ చేయాలి అనేటటువంటి మూఢత్వంలో ఉండేవారు.గురువు అనగానే మూఢత్వంలోకి పోతుందని పత్రిగారు "మాస్టర్" అని మార్చారు.

మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే గురువు అన్నవాడు అందరిలా ప్రవర్తించ కూడదు, ఆదర్శప్రాయం కావాలి. అసలైన ఆధ్యాత్మిక గురువుగా తయారు కావాలి అంటే మొట్టమొదట మీరు నేర్చుకోవాల్సింది ఏమిటి అంటే సంపాదించు కున్న శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండటానికి జాగ్రత్తపడాలి. ఇంద్రియాలను అవసరాలకే ఉపయోగించాలి. ఇంద్రియాలు అన్నీ పని చేస్తే కోల్పోయే శక్తి కంటే మనసు పని చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతారు. అందుచేత చిత్తానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ద్వేషం, అసంతృప్తి, కోపం, నిరాశ, నిస్పృహలు, అహంకారం వుండకూడదు. తమోగుణ, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. మీరు పొందిన శక్తులను ప్రదర్శించకూడదు. ఇతరులపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడకూడదు. ఎవరికీ శాపాలు పెట్టకూడదు. సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే మార్గం అని చెప్పాలి.

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.50/-