చివటం అమ్మవారి సందేశాలు

రచన :

బ్రహ్మర్షి

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

చివటం అమ్మవారి సందేశాలు

రచన & ప్రచురణ : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

మొదటి ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2026

ప్రతులు : 2,000

వెల : రూ. 70/-

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/-
18) జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే?	-	రూ.40/-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు, రాజ్యలక్ష్మి గార్ల పుస్తకములు

వెబ్‌సైట్ నుండి డౌన్‌లోడ్ చేసుకొనుటకు

ఈ QR codesను google lens లో స్కాన్ చేయండి.

Telugu Books	English Books	Hindi Books	Kannada Books	Tamil Books

చివటం అమ్మ సందేశాలు

తణుకు దగ్గరలోని చివటం అనే గ్రామంలో ఉండే అవధూత ''చివటం అమ్మవారు'' బోధించిన సందేశాలు కొంచం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

అమ్మవారు ఏమన్నారంటే?

1. యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే.

2. పాదు పెట్టందే కాయ వస్తుందా?

3. ఆత్మ జ్ఞానం అనే విత్తనం మొలకెత్తాలంటే ధ్యాన సాధన అనే దుక్కి దున్నాలి.

4. ధ్యానం బంగారు ముద్ద లాంటిది. ధ్యానానికి మించింది లేదు.

5. మన నీడ పడేంత మేర తప్ప దృష్టి పైకి పోనివ్వకూడదు.

6. కన్ను పెద్ద గుమ్మం, నోరు చిన్న గుమ్మం.

7. వినడం కూరంత వినాలి, ధ్యానం అన్నమంత చేయాలి.

8. తిరిగితే తిప్పలు, కూర్చుంటే కుప్పలు.

9. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి కూర్చో. మనస్సు తిరిగి తిరిగి వేరే దారి లేక అదే నిలుస్తుంది.

10. ఇది నేను కాదు, ఇది నేను కాదు అనుకుంటూ పోతే చివరకు మిగిలేది అసలైన నేను... ఆ నేనే భగవంతుడు.

ఆమె చెప్పిన ఒక్కొక్క సందేశం ఇప్పుడు వివరించుకుందాం.

1. " యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే"

యోగం లేని జీవితం అంటే యోగి కాకపోతే, యోగ సాధన లేకపోతే ఇంక ఆ "జన్మ వృధా అన్నారు, జీవితం అంతా తప్పే అన్నారు. ఆ జన్మలో వాడు ఎన్ని చేసినా, ఎన్ని కోట్లు సంపాదించినా, ఎన్ని పదవులు పొందినా, ఎంత గొప్ప ఉద్యోగం చేసినా ఆ జీవితం అంతా వృధా అన్నారు. మనం

కనుక గమనిస్తే కొన్ని వేల సంవత్సరాల నాడే ఈ యోగ శాస్త్రానికి "పితామహుడు, ఆద్యులు" అయిన "పతంజలి మహర్షి" యోగం యొక్క గొప్పతనాన్ని వివరించడం జరిగింది.

ప్రతి ఒక్కరు యోగాన్ని అభ్యసించమనే చెప్పారు శ్రీ కష్ణులవారు, శంకరాచార్యుల వారు, వేమన, వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి లాంటి వారంతా. యోగత్వాన్ని అధ్యయనం చేయడమే కాదు, సాధన ద్వారా ఆ యోగత్వాన్ని వారంతా పొందారు కూడా. అందుకే వాళ్ళు అంత గొప్పవారు అయ్యారు. యోగం లేని జీవితంలో ప్రాపంచికంలో ఎన్నెన్ని గొప్ప విజయాలు సాధించినా, ఎంత సంపాదించినా, ఏం చేసినా ఏమి ప్రయోజనం లేదు. చనిపోయిన కొద్ది కాలానికే వారిని మర్చిపోతారు కానీ ఎన్ని వేల సంవత్సరాలైనా యోగి అయిన వారిని లోకం గుర్తించుకుంటుంది. ఇప్పుడు మనం యోగాన్ని అభ్యసించిన వారిని ఎంతో మందిని గుర్తు తెచ్చుకుంటున్నాం. అందులో చివటం అమ్మవారు ఒకరు. ఆమె "యోగం లేని జీవితం తప్పు" అని చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

ఆవిడ చెప్పిన ఈ మాటల లోతు అర్ధాన్ని మనం తెలుసుకుంటే కచ్చితంగా యోగి అవ్వడానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. పత్రిగారు కూడా మనకు చెప్పేదంతా యోగి అవ్వమని, యోగాన్ని అభ్యసించమనే. అందుచేత యోగి యొక్క గొప్పతనం గురించి భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ఏం చెప్పారో తెలుసుకుందాం.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః ।
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున ॥ (భ.గీ.6-46)

తా:-ఓ అర్జునా! తాపసి కంటే యోగి గొప్పవాడు, జ్ఞానికంటే యోగి గొప్పవాడు, కర్మలు చేసే వాడికంటే యోగి గొప్పవాడు. అందుచేత యోగివి కా! అంటే ధ్యానయోగివి కా! అన్నారు.

యోగి అంటే "ధ్యానం చేసేవాడే" యోగి, ఎవరు ధ్యానం చేస్తే

వారే యోగి. భూమి మీద ఉన్నటువంటి ఇన్ని కోట్ల జనాభాలో ఎవరైతే యోగి అవుతారో అంటే ధ్యానం చేస్తారో వారే అందరికంటే గొప్పవాడు. అంటే ధ్యానం చేసే ప్రతిఒక్కరు గొప్పవారని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అర్జునుడికి యోగి అవ్వమని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పారు. అంతేగాని నువ్వు రాజ్యం సంపాదించు, నువ్వు చక్రవర్తి అవ్వు, రాజ్య భోగాలు అనుభవించు అని చెప్పలేదు. మరి శ్రీకృష్ణుడంతటి గొప్పవారు ఇచ్చిన సలహా తప్పు ఎలా అవుతుంది? ఆ పని చేస్తే ఎవరైనా గొప్పవారు అవుతారు అని చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

ఆయన "తాపసి" కంటే యోగి గొప్పవాడు అన్నారు. తాపసి అంటే "జపతపాలు" చేసేవారు. జపాలు చేసే వారు అంటే నామ జపం, మంత్ర జపం, రూప జపం ఇలా రకరకాల జపాలు చేసే వారిని మనం ఎంతోమందిని చూస్తున్నాం. అటువంటి వాళ్ళందరి కంటే యోగి గొప్పవాడు అన్నారు.

అలాగే తపస్సు చేసేవాడి కంటే అంటే రకరకాల భంగిమలతో శరీరాన్ని శుష్కింప చేసుకునేవారు. అరణ్యాలలో, హిమాలయాలలో ఎంతో మంది ఒంటికాలు మీద నిలబడం, రెండు చేతులు పైకి ఎత్తడం, ఎండలో కూర్చోవడం, నీళ్ళల్లో ఉండడం ఇలా ఎన్నో రకాలుగా ఉండే వారిని మనం చూస్తున్నాం. కానీ ఇలాంటివన్నీ చేసే వారి కంటే కూడా ధ్యానం చేసే వాడే గొప్పవాడు అని శ్రీకృష్ణుల వారు ఎంతో స్పష్టంగా చెప్పారు.

"జ్ఞాని" కంటే కూడా యోగే గొప్పవారు అన్నారు. జ్ఞాని అంటే పుస్తక జ్ఞానం, పండిత జ్ఞానం ఉన్నవారు. మనం చూస్తే పండితులు ఎంతోమంది ఉన్నారు. సంస్కృతాన్ని నేర్చుకొని ఆ భాష తెలియడం వలన, ఎదురుగుండా ఆ గ్రంథాలు పెట్టుకొని చదువుతూ వాటి అర్థాలు చెప్తారు. అటువంటి జ్ఞానం కలవారి కంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు అని చెప్పారు.

ఇంకా "కర్మలు" చేసే వాడికంటే యోగి గొప్పవాడు అన్నారు. కర్మలు

అంటే నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ యాగాది కర్మలు. నిత్యము చేసేవి అంటే సంధ్యావందనం, గాయత్రి పఠనం ఇలాగ ఎన్నో రకాలుగా, ఎన్నో నియమాలతో, ఎన్నో పనులు చేస్తూ ఉంటారు. సూర్య నమస్కారాలు, యజ్ఞాలు, యాగాలు అవన్నీ చాలా గొప్పవని చాలామంది చేస్తూ ఉంటారు. కానీ కృష్ణుడు ఏం చెప్పారు అంటే అలా చేసే వారి కంటే కూడా యోగి అంటే ధ్యానం చేసేవారు గొప్పవారు అని అన్నారు.

లోకంలో వాడు గొప్పవాడు, వీడు గొప్పవాడని అనుకుంటారు, కానీ కాదు. లోకంలో ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసేవారు ఉన్నారు, రకరకాల గురువులను ఆశ్రయించి రకరకాల సాధనలు, అధ్యయనాలు చేసేవారు ఉన్నారు కానీ "శ్రీ కృష్ణుడు ఏమన్నారంటే వాళ్ళందరి కంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు" అని చెప్పడం జరిగింది. చివటం అమ్మవారు ఆ మాటే చెప్పారు అంటే ఇందులో ఎంతో లోతు అర్థం ఉంది అని తెలుసుకోవాలి. ఆవిడ "యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పు" అని స్పష్టంగా చెప్పింది.

అందుచేత ఈ భూమి మీద ఎన్ని రకాల సాధనలు చేసేవారు ఉన్నా, వారందరి కంటే యోగాన్ని అభ్యసించే అంటే ధ్యానం చేసేవాడే చాలా గొప్పవాడు అన్నారు. మరి ధ్యానం చేయడం అంటే ఆషామాషీయా! ఊరికే కళ్ళు మూసుకోవడమే కాదు కదా? రకరకాలుగా పరిగెడుతున్నటువంటి మనస్సును అదుపు చేయాలి. దానికి ఎంతో కష్టపడాలి. గట్టిగా మాట్లాడితే మానవుడు చేసే అన్ని రకాల పనుల కంటే కూడా కష్టమైన పని ఏది అంటే "ధ్యానంలో కూర్చోవడమే."

కారణమేమిటంటే ధ్యానం ద్వారా మానవుడు ఎవ్వరు సాధించలేనివి రెండు సాధిస్తున్నాడు.

1. నోరుని అదుపులో పెడుతున్నాడు.
2. మనస్సును అదుపులో పెడుతున్నాడు.

ఎవ్వరైనా సరే మాట్లాడకుండా ఉండగలరా? అస్సలు ఉండలేరు,

చాలా కష్టం. ఆ మాటలు వింటూ ఉంటే ఆవేశం వస్తుంది. మీరు ట్రైన్స్ లో గాని, బస్సులో గాని వెళ్తూ ఉంటే ఆ మాటల్లో దూరిపోతారు. మనకెందుకు? అని ఊరుకోరు. తాను కూడా మాట్లాడాలి అనుకుంటారు. ఎందుకంటే నోరు అదుపులో ఉండదు. ఆ మాటలతో మీకు సంబంధం లేకపోయినా దూరిపోతారు. మౌనంగా ఉండమంటే ఎంతమంది ఉండగలరు చెప్పండి? నేను ఒక గంట ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో మాట్లాడకుండా ఉండగలను అనే ప్రయత్నం చేయండి. ఒక పూట ఉండడానికి, ఒకరోజు ఉండడానికి ప్రయత్నం చేయండి, మరి రమణ మహర్షి జీవితమంతా మౌనంలోనే ఉన్నాడే! అవతార్ మెహర్ బాబా కూడా అంతే కదా?

అందుచేత పత్రిగారు కూడా 95లో ఒక సంవత్సరం మొత్తం మౌనంలో ఉన్నానని చెప్పారు. మరి అలా ఉండడం అంటే అంత ఆషామాషీ కాదు. కాని ధ్యానము అంటే మనస్సును అదుపు చేయాలి, ఆలోచనలు లేకుండా కూర్చోవాలి, అది చాలా చాలా కష్టం.

అందుచేత ఆ రెండింటిని అదుపు చేసుకోగలిగే మార్గమే పత్రిగారు మనకందించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానం చేసేవారు ఎంతో గొప్పవాళ్ళు. ఎవరైతే ఇది తెలుసుకొని ధ్యానాన్ని బాగా చేస్తారో అంటే నోటిని అదుపు చేస్తారో, మనస్సుని అదుపు చేస్తారో వారిని మించిన వాడు ఉండడు. ఆ రెండింటిని అదుపు చేసిన వాడే యోగి. వాడే గొప్పవాడు అని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

అప్పుడు అర్జునుడు అడిగాడు సరే! కానీ ఇది అంత తేలికైన పని కాదు. గాలిని బంధించడం ఎంత కష్టమో, మనస్సుని బంధించడం కూడా అంతే కష్టం, మరి ఇది చేయలేకపోతే ఎలాగా? అని.

శ్లో ॥ కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టశ్ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రాహ్మణః పథిః ॥ (భ.గీ.6-38)

తా:- ఓ కృష్ణా! బ్రహ్మమార్గంలో అంటే యోగమార్గంలో స్థిరములేని

మూఢుడు ఇహ, పరముల రెండింటికి చెడినవాడై చెదిరిన మేఘము వలె నశించిపోడా యేమి? అని అర్జునుడు శ్రీ కృష్ణులవారిని అడిగాడు.

బ్రహ్మమార్గము అంటే యోగమార్గం అంటే భగవంతుని మార్గం, సృష్టికర్త మార్గం. సహజంగా ధ్యానం చేసే వాడు ప్రారంభిస్తాడు కాని కూర్చోలేడు. మనస్సు చంచలం అయిపోతుంది, ఆలోచనలు విపరీతంగా వస్తుంటాయి, కూర్చోనివ్వదు. అలా కొన్నాళ్ళు చేసి ఇక మన వల్ల కాదని మానేస్తూ ఉంటారు. అలా చేయడం వల్ల చివరకు ఎటు కాకుండా అయిపోతానేమో అని అర్జునుడు అడిగాడు. చేసి సాధిస్తే పరవాలేదు, మధ్యలోనే ఆగిపోయి శరీరం వదలవలసి వస్తే, అంటే చనిపోతే ఇటు ప్రపంచంలో సంపాదించుకుని, సుఖాలు అనుభవించలేక, ఆ యోగత్వాన్ని సాధించలేక పోతే నా పరిస్థితి ఏమిటి అని అడిగాడు?

ఇదే చాలామందికి వచ్చే సందేహం. ఈ ధ్యానం చేస్తారు, కాని ఏం చేయాలి? ఎంతకాలం చేయాలి? అని చాలామందికి డౌట్లు ఉంటాయి. నేను అసలు సాధించవలసింది ఏమిటి? ఇలా కళ్ళు మూసుకొని కూర్చుంటూ ఉండడమేనా నా పని? అన్ని నష్టపోవడమేనా? ఎటూ కాకుండా అయి పోతానేమో అనే సందేహం వస్తుంది. అదే సందేహం అర్జునుడు అడిగాడు.

అర్జునుడు అలా అడిగినప్పుడు శ్రీకృష్ణులవారు ఏమన్నారంటే?

శ్లో ॥ ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకానుషిత్వా శాశ్వతీః సమాః।
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టో భిజాయతే॥ (భ.గీ.6-41)

శ్లో ॥ అథవా యోగి నామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ ।
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ ॥ (భ.గీ.6-42)

తా:- అలాంటి యోగభ్రష్టుడు అంటే యోగసాధన పూర్తి కాకుండా మధ్యలో శరీరం వదిలిన వాడు మరణించిన తరువాత పుణ్యాత్ముల లోకానికి వెళ్తాడు.   అక్కడ అనేక సంవత్సరాలు గడిపి ఆ పుణ్యాన్ని, ఆ భోగాన్ని అనుభవించి, తర్వాత మళ్ళీ జన్మ తీసుకున్నప్పుడు పరిశుద్ధులైనటువంటి

శ్రీమంతుల యొక్క గృహమునందు పుట్టుచున్నాడు అన్నారు.

లేకపోతే జ్ఞానవంతులగు యోగుల యొక్క వంశమందు జన్మిస్తున్నాడు. ఇలాంటి జన్మ లోకంలో లభించడం "మహా దుర్లభం" అని చెప్పారు. అటువంటి వారు తదనంతర సాధన పూర్తి చేసుకుని మోక్షాన్ని పొందుతారు అని చెప్పడం జరిగింది.

ఈ ధ్యాన మార్గంలో ధ్యానం చేస్తూ చనిపోతే యోగికి లాభమే, ఆనందమే, పండగే. మనం కనుక గమనించినట్లయితే ఈ యోగత్వాన్ని అభ్యసించే వాళ్ళంతా "చెప్పి చస్తారు" అంటే వాళ్ళు ముందే నేను శరీరం వదిలేస్తున్నాను అని చెపుతారు. మన పత్రిగారి గురువుగారు "సదానందయోగి" అలా ముందే చెప్పారు.

భోగి అంటే భోగాలు కోరుకునేవాడు, సుఖాల కోసం చూసేవాడు. "చెబితే చస్తాడు." ఎందుచేత? వాడికి చావంటేభయం. ఎన్నో లక్షలు కోట్లు సంపాదించాడు, ఎన్నో బిల్డింగులు కట్టాడు, ఎన్నో ఉన్నాయి. చచ్చిపోతే ఇవన్నీ వదిలేయవలసి వస్తుంది కదా?తనవి కాకుండా పోతాయి కదా? అందుచేత ఇవన్నీ వదిలేయడానికి చాలా భయపడతాడు. అందుకే కోటీశ్వరులు ఏ మాత్రం ఆరోగ్యం బాగో లేకపోయినా లక్షలేంటి, కోట్లు కూడా ఖర్చు పెడతారు! కారణమేమిటంటే తాను సంపాదించుకున్నదంతా ఏమైపోతుందో అనేటువంటి భయం. అందుచేత జబ్బువచ్చినవారు బెంగతో ముందే చని పోతారు.

సాధారణంగా ఈ ధ్యాన మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరికి ఉన్న పెద్ద ఇబ్బంది ఆర్థికస్థితి. సంపాదించుకుంటే గాని జరగదు. అలాంటి పరిస్థితిలు ఉన్నా కూడా భవిష్యత్తులో అటువంటి సమస్యలు ఏమీలేని శ్రీమంతుల గృహంలో జన్మిస్తాడు. ఇంక ఆ శ్రీమంతుడికి అన్నీ ఉంటాయి, వాడు ఇంకేం సంపాదించాలి? కావలసినంత ఉంది. అందుచేత వాడి దృష్టి పూర్తిగా దీనిమీద పెట్టొచ్చు. అటువంటి జన్మ లభిస్తుంది అని శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

ఈ ధ్యానం చేయడం వలన అన్ని రకాలుగా అనుకూలమైన జన్మ రావడం వల్ల అద్భుతంగా తర్వాత సాధన పూర్తి చేసుకుని మోక్షాన్ని పొందుతాడు.

ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో కచ్చితంగా వాళ్ళకి భవిష్యత్తులో చనిపోయిన తర్వాత ఉన్నతమైన లోకాలు వస్తాయి.

మీరు చూడండి కర్మకాండలు చేస్తారు, పిండాలు పెడతారు, దాన ధర్మాలు చేస్తారు. దేనికి అంటే? ఊర్ధ్వలోక ప్రాప్తి అంటారు, కానీ వాటన్నింటి వల్ల ఏమీ లాభం లేదు. కానీ ఎవరైతే ఈ ధ్యానం చేస్తారో వాళ్ళు కచ్చితంగా గొప్ప లోకాలు పొందగలుగుతారు, ఊర్ధ్వలోకాలు పొందగలుగుతారు, పుణ్య లోకాలు పొందగలుగుతారు అదే శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పారు.

మళ్ళీ వచ్చే జన్మ కూడా గొప్పజన్మ అవుతుంది. అందుచేత ఇవన్నీ కూడా తెలుసుకున్నట్లయితే "యోగత్వం ఎంత గొప్పదో" మీకు అర్థమవుతుంది. అందుకే చివటం అమ్మవారు "యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే" అని చాలా చాలా స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. ఆవిడ ఇవన్నీ తెలుసు కున్నారు. చూసేవారికి పిచ్చావిడలా ఉంటుంది కానీ ఆమె దగ్గర ఎంత జ్ఞానం ఉంది, ఎంత సాధన చేసింది. ఈ అవధూతలందరూ పైకి అలాగే కనిపిస్తూ ఉంటారు కానీ వాళ్ళకి లోపల అపారమైన జ్ఞానం ఉంటుంది, సాధన ఉంటుంది. అలా ఆర్భాటాలకు పోరు. ఆ రకంగానే వాళ్ళ సాధన కొనసాగిస్తారు. అపారమైన జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుంటారు. ఆ రకంగా ఎవరైతే ఆ సాధనలు చేస్తుంటారో? మరి వారికి ఏం జరుగుతుందన్నది కూడా గీతలో వివరించారు.

శ్లో॥ ప్రయత్నాద్యత మానస్తు యోగీ సంశుద్ధ కిల్బిషః
అనేకజన్మ సంసిద్ధస్తతో యాతి యాతి పరాం గతిమ్(భ.గీ.6-45)

తా:- అలా ప్రయత్నించు నట్టి యోగి పాప రహితుడై, అనేక జన్మము లందు చేయబడిన అభ్యాసముచే యోగ సిద్ధిని పొంది, ఆ పిదప సర్వోత్తమ మగు మోక్షమును పొందుచున్నాడు.

అందుకే చివటం అమ్మవారు **"యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే"** అన్నారు.

అందుచేత అసలు యోగం అంటే ఏమిటి? యోగాన్ని అభ్యసించాలి అంటే ఏం చేయాలి? అన్నది తెలుసుకుందాం.

పతంజలి మహర్షి "యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" అని యోగానికి నిర్వచనం ఇచ్చారు. యోగం అంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించడం అంటే లేకుండా చేసుకోవడం.

ముందు మనస్సు గురించి తెలుసుకుందాం. మనస్సు నాలుగు రకాలుగా పనిచేస్తుంది. అవి మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము.

మనస్సు... కావాలి– వద్దు, వెళ్దాము– వద్దు, అని సంకల్ప వికల్పాలు చేస్తూ ఉంటుంది. బుద్ధి... సరే వెళ్దాం అని నిర్ణయిస్తుంది. అహంకారం అంటే ప్రతిదానికి నేను నేను అంటుంది. చిత్తానికి ఇంకో పని ఉండదు. ఎంతసేపు ఏదో ఒకటి చింతిస్తూనే ఉంటుంది, అంటే ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది. అయిపోయిన విషయాల్ని మళ్ళీ మళ్ళీ అరిగిపోయిన రికార్డులా గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది.

మీకు శాంతి లేకుండా చేసేది ఎవరు అంటే చిత్తమే. మిమ్మల్ని స్థిమితంగా ఉండనివ్వనిది ఎవరు అంటే చిత్తమే.

అంతెందుకు మిమ్మల్ని ఒక గంట ధ్యానం చేయమన్నామనుకోండి. మీరేం చేస్తారు? కళ్ళు మూసుకుంటారు. చూసేవారంతా అబ్బా! ఎంత బాగా కూర్చున్నాడు అనుకుంటారు. బయట వారికేం తెలుసు? లోపల మీరు ఇలా కళ్ళు మూయగానే చిత్తం మొదలుపెడుతుంది. ఎక్కడలేనివి గుర్తుచేస్తుంది, మీరు కళ్ళు తెరిచేదాకా ఒప్పుకోదు. నిజంగా ఆ చిత్తం ఏమి చెయ్యకపోతే ఎన్ని గంటలైనా కూర్చుంటారు, కాని చిత్తం ఎప్పుడు చెప్తారా అంటుంది. పోనీ కళ్ళు తెరిస్తే వెళ్ళి చేసేదేమైనా ఉందా అంటే ఏమీ ఉండదు, తీరుబడిగా కూర్చొనిస్తుందా అంటే అది లేదు.

దాని పని ఎవరినీ స్థిమితంగా ఉండనివ్వదు. ఎప్పుడో ఏడాది క్రితానివి, ఐదేళ్ల క్రితానివి ఇంకా వీలైతే చిన్నప్పటివి గుర్తు చేస్తుంది. పోనీ వాటితో సరిపెట్టుకుంటుందా? అంటే అది సరిపెట్టుకోదు, భవిష్యత్తు గురించి కూడా ఇప్పుడే ఆలోచిస్తుంది.

అలాంటి చిత్తం యొక్క వృత్తుల్ని నిరోధించడమే యోగం అని పతంజలి మహర్షి అన్నారు. చిత్తం యొక్క వృత్తులు అంటే పనులు, అంటే ఆలోచించడం. అవి లేకుండా చేసుకోవడం యోగం అన్నారు పతంజలి మహర్షి.

చివటం అమ్మ యోగం అనే కదా చెప్పింది. అంటే చిత్తవృత్తుల్ని లేకుండా చేసుకోవాలి. మీరు కళ్ళు మూసుకున్నా, ఖాళీగా కూర్చున్నా చిత్తం ఏమీ చేయకుండా ఉండాలి. శరీరం, చేతులు, కాళ్ళు అన్నీ మీరు చెప్పినట్టుగానే వింటాయి, కానీ విననిది చిత్తమే.

అటువంటి స్థితి లేకపోతే ఆ జీవితం అంతా తప్పు అన్నారు అమ్మవారు. యోగం ఉంటే శాంతి ఉంటుంది, యోగం లేకపోతే అంతా అశాంతే. మీ జీవితంలో యోగం లేకపోతే 90% వృధా చేసుకున్నట్టే.

మీరు యోగం బాగా అభ్యసించారనుకోండి, ఎప్పుడూ యోగంలో ఉన్నారు అనుకోండి. దాని అర్థం చిత్తం ప్రశాంతంగా ఉంది అన్నమాట. అలా ఉంటే మీరు “అద్భుతాలు చేస్తారండి. మీకున్న మేధస్సుతో, మీకున్న జ్ఞానంతో, మీకున్న నైపుణ్యంతో మిరకిల్స్ చేస్తారు. మీరు చూడండి ఒకటి ఆలోచిస్తూ ఉంటే ఇంకొకటి ఆలోచించలేరు అంటే రెండు విషయాలు ఒకేసారి ఆలోచించలేరు. కాని ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు ఈ చిత్తం జరిగిపోయింది, జరగబోయే దాని గురించి ఆలోచిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఏం చేయాలో ఆలోచించ నివ్వదు, బుద్ధిని చెప్పనివ్వదు. మీ చిత్తం దగ్గర అరిగిపోయిన రికార్డులు ఎన్ని ఉన్నాయో? వేసి వేసి మీకు చిరాకు వస్తుందే కాని చిత్తానికి చిరాకు రాదు.

ఏదో వ్రాయాలనుకుంటారు, ఏదో చదవాలనుకుంటారు, ఏదో నేర్చుకోవాలనుకుంటారు లేకపోతే ఏదో తయారు చేయాలనుకుంటారు. ఇలా

ఏవేవో ఉంటాయి కానీ అది కామ్ గా ఉంటే ఈ పనులన్నీ బాగా చేస్తారు. కొంతమంది కథలు వ్రాస్తారు, కొంతమంది పాటలు వ్రాస్తారు, కొంతమంది సందేశాలు వ్రాస్తారు, ఇలా రకరకాలు వ్రాస్తారు. ఈ పనులు ఎవరు చేయగలరు? చిత్తం శాంతించినప్పుడే, యోగంలో ఉన్నప్పుడే చేయగలరు. ఆఖరికి నా విషయంలో కూడా అంతే. నేను చెప్పే విషయాలన్నీ నా స్వానుభవమే, నేను ఎక్కడో పట్టుకొచ్చి చెప్పడం లేదు, నా అనుభవాల నుంచే "సందేశాలన్నీ" చెబుతున్నాను.

నేను ఇప్పటికీ 75 పుస్తకాలు వ్రాశాను, వ్రాయాలి అంటే ఇంకా చాలా పుస్తకాలు ఉన్నాయి. నేను వ్రాసినవన్నీ కూడా తెల్లవారుజామున లేచినప్పుడు వ్రాసినవే. ఎందుచేతనంటే ఆటోమేటిక్ గా ఆ టైమ్‌లో చిత్తం శాంతించి ఉంటుంది. మీకైనా సరే ఆ సమయం అనుకూలమైన సమయం. అందుకే పిల్లలకి ప్రొద్దున్నే లేచి చదవరా బాగుంటుంది అంటారు.

సాధారణంగా ప్రొద్దున్నే ఎందుకు వస్తాయి అంటే యోగ స్థితిలో ఉంటాం కాబట్టి, చిత్తం శాంతించి ఉంటుంది కాబట్టే. ఏ రీసెర్చ్‌లు చేయాలన్నా, ఇంకోటి చేయాలన్నా, ఏదైనా కనుగొనాలన్నా, వేటి మీదైనా సరే? మీ చిత్తం శాంతించినప్పుడే చేయగలరు. యోగ స్థితిలోనే మీరు చెయ్యగలరు.

మీకు రోజు జూమ్ లో చెప్పే విషయాలు చాలా ఇంట్రెస్ట్‌గా ఉంటున్నాయి కదా? కానీ ఆ టైములో లేచి స్నానం చేసి కూర్చుని ఆ విషయాలు చెప్తున్నాను కాబట్టే అంత అర్థమైనవి వస్తున్నాయి. అదే విషయం సాయంత్రం చెప్పాలంటే రాదు. ఉదయం ఫ్రెష్‌గా ఉంటాం, ధ్యానం కూడా చేస్తాము. మీరుకూడా ఫ్రెష్‌గా ఉంటారు, వ్రాసుకుంటున్నారు, మీకు కూడా బాగా అర్థం అవుతుంది. అది ఇద్దరికీ బెనిఫిట్. ఒక్కటే గుర్తుపెట్టుకోండి యోగ స్థితిలో ఆత్మతో అనుసంధానమై ఉంటారు. ఆత్మ అంటే భగవంతుడు.

ఆత్మకు ఈ ఒక్క జన్మేనా? ఇంతకుముందు ఎన్ని జన్మలెత్తలేదు. మీరంతా "350 జన్మలు" దాటి ఉన్నారని నేను చెప్తున్నాను కదా? ఇంతకు

ముందు జన్మలలో కొద్దో గొప్పో నేర్చుకొన్నారు, ఏవో కొన్ని పుస్తకాలు చదివి ఉంటారు. మరి మీరు ఏం చదివినా, ఏమి నేర్చుకున్నా, ఏం తెలుసుకున్నా, ఏం గ్రహించినా మీ ఆత్మలో అవన్నీ రికార్డు అయి ఉంటాయి. అవి యోగ స్థితిలో బయటకు వస్తాయి. చిత్తవృత్తులు నిరోధమైనప్పుడు ఇంతకుముందు నేర్చుకున్నవి, చదివినవి, విన్నవి, ఎన్నో ఉంటాయి, అవి బయటకు వస్తాయి.

గుర్తుపెట్టుకోండి ఆత్మ అంటే సామాన్యమైనది కాదు. భూమి మీద ఉన్న కంప్యూటర్లన్నీ కలిపినా కూడా ఆత్మకు సరిపోవు. అంత గొప్పది ఆత్మ. ఆత్మలో ఎన్నో జన్మలు రికార్డు చేసుకున్నదంతా వుంది. ఇప్పుడు అదంతా యోగస్థితిలో బయటకి వస్తుంది. ఇన్ని జన్మల్లో రికార్డు అయిందంతా బయటికి వస్తుంది.

మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు, ఇరవై సంవత్సరాల నుంచి చెప్పింది చెప్పకుండా చెప్తున్నామంటే గతంలో రికార్డు అయినదంతా బయటకు రాబట్టే. మీరు కూడా యోగాన్ని అభ్యసిస్తే మీరు మిరాకిల్స్ చేస్తారు.

చివటం అమ్మవారు చెప్పిన "యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే" అన్నది ఎంత సరైన విషయం. ఆవిడ పిచ్చిది అనుకునే వాళ్ళే పిచ్చోళ్ళు. ఆవిడ ఒక్కమాటలో ఎంత గొప్ప విషయం చెప్పింది.

ఆ చిత్తం యొక్క వృత్తులు నిరోధించగలిగే మార్గం, అంటే యోగాన్ని అభ్యసించగలిగే మార్గమే పత్రిగారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

చివటం అమ్మ వారు "యోగం లేని జీవితమంతా తప్పే" అన్నారు. పతంజలి మహర్షి "యోగం అంటే చిత్త వృత్తి నిరోధము" అన్నారు. చిత్తము అంటే మనసు, వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు, నిరోధము అంటే లేకుండా చేసుకోవడం. ఎవరైతే ఆలోచనలన్నీ లేకుండా చేసుకుంటారో దానినే యోగము అని అంటారు.

కాని చిత్తం చేసే పని అలోచించడమే. ఏదో ఒకటి అలా ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది. దానికి ఇంకో పని లేదు, ఖాళీ దొరికితే చాలు ఎక్కడెక్కడికి

వెళ్ళిపోతుందో తెలియదు. ఇక్కడి నుంచి అమెరికాకు వెళ్ళడానికి సెకన్ కూడా పట్టదు.

చిత్తం అంటే మనస్సులో భాగమేగా. మానవుడు అంటే మూడు శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ. ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే ఆత్మ అంటే "సాక్షాత్తు భగవంతుడు, పరబ్రహ్మ." ఈ శరీరం లోపల మనస్సు అనే (చిత్తం) ఉంది. మనస్సు లోపల ఆత్మ, అంటే పరబ్రహ్మ ఉంది. ఈ శరీరానికి భగవంతుడికి మధ్యలో అడ్డం మనస్సే.

మనస్సు ఉంటే వాడు మానవుడు, మనస్సు లేకపోతే మాధవుడు. మీరు మానవుడిలా ప్రవర్తిస్తున్నారు అంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎక్కువ ఉందని అర్థం.

ఒకసారి గుర్తు తెచ్చుకోండి... రమణ మహర్షి, వివేకానంద, సత్య సాయిబాబా, రామకృష్ణ పరమహంస వీళ్ళంతా ఎవరు? మానవులుగా పుట్టినవారే. వాళ్ళు చేసిన పని ఏమిటి అంటే? మనస్సును శూన్యం చేశారు, చిత్తాన్ని లేకుండా చేశారు. ఎప్పుడైతే యోగాన్ని అభ్యసించడంవల్ల చిత్తం పోయిందో? వాడే మాధవుడు. మనస్సు శూన్యమైన వాడు యోగి. ప్రస్తుతం అందరు మానవుల లాగానే ఉన్నారు. కానీ మీరతా ప్రస్తుతం మనస్సు ప్రభావం తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

మనస్సు యొక్క ప్రభావం ఎక్కువ ఉంటే మీలో మానవ లక్షణాలు ఉంటాయి. మనస్సు యొక్క ప్రభావం తగ్గిపోతూ ఉంటే మీలో మాధవ లక్షణాలు, అంటే దైవ లక్షణాలు, భగవంతుని లక్షణాలు పెరుగుతాయి. అందుకే ధ్యానం చేస్తే మీ ప్రవర్తన ఎంతో మారిపోతుంది.

ఎప్పుడైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టారో మెల్లిమెల్లిగా మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గిపోతుంది. మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గే కొద్దీ ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెరుగుతూ ఉంటుంది, మానవ లక్షణాలు పోయి దైవ లక్షణాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. శరీరం చూస్తే అదే, కానీ ప్రవర్తన చాలా మారిపోతుంది.

మీరు ఎన్నాళ్ళనుంచి ధ్యానం చేస్తున్నా మీ ప్రవర్తనలో మార్పు లేకపోతే మీ మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గలేదు అని గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

మనస్సు ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటే మీరు అజ్ఞానంలో ఉంటారు. చాలామందికి ధనం మీద, భార్యమీద, భర్తమీద ఉన్న మమకారం వల్ల ఎన్నో తప్పులు చేస్తారు, చెయ్యకూడని పనులు చేస్తారు. కారణం మనస్సు యొక్క ప్రభావం పోలేదు, అంటే ఇంకా యోగాన్ని అభ్యసించలేదు, యోగి కాలేదు.

అందుకే చివటం అమ్మవారు "యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే" అన్నారు. యోగి కాకపోతే మానవ జీవితం, యోగి అయితే మాధవ జీవితం. చివటం అమ్మవారు గొప్ప యోగిని. అంతకుముందు ఆవిడ మానవుడి కిందే ఉండేది. తర్వాత ధ్యానం చేసి మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకొని యోగిని అయ్యింది. ఆవిడలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. అందుకే ఫస్ట్ పాయింట్ అదే చెప్పింది. **"యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే"** అని అన్నారు.

పత్రిగారు ఏమన్నారంటే? సంసారం చూసుకుంటూ యోగాన్ని అభ్యసించమన్నారు. ఎందుకంటే యోగాన్ని తీవ్రంగా అభ్యాసం చేస్తే మెల్లిగా యోగేశ్వరుడు అవుతాడు.

ఎందుచేతనంటే యోగులలో గొప్పవాడే యోగీశ్వరుడు. యోగాన్ని అభ్యసిస్తే యోగి. యోగాన్ని అభ్యసిస్తూ పరాకాష్ట స్థితికి చేరితే యోగీశ్వరుడు. ఓ బుద్ధుడు, ఓ కృష్ణుడు, ఓ జీసస్, ఓ మహమ్మదు వీళ్ళంతా యోగీశ్వరులు. వారంతా ఉన్నతోన్నతమైన స్థితిలో ఉన్నవారు.

యోగీశ్వరుడు అందరికీ అర్థం కాదు. వారి ప్రవర్తన చాలా విరుద్ధంగా ఉంటుంది. పత్రిగారు కూడా అంత గొప్ప గురువు. అందుచేతే నేను ఆయనని గుడ్డిగా ఫాలో అయ్యాను. నాకు ఆయన ద్వారా ఎన్నో సందేహాలు క్లియర్ అయ్యాయి, ఎన్నో ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దొరికాయి. ఆయన పుస్తకాల ద్వారా, ఆయన వీడియోల ద్వారా, సీడీలు ఇవన్నీ ఫాలో అయ్యాను, ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకోగలిగాను. ఇన్నాళ్ళ నుంచి ఇన్ని విషయాలు చెప్పగలుగు

తున్నాను అంటే ఆయన దగ్గర నుంచి నేను ఎంతో నేర్చుకున్నాను.

ఈ ధ్యానం, ఈ జ్ఞానం కూడా అందరికంటే గొప్పవాడైన "యోగీశ్వరుని" దగ్గరే నేర్చుకోవాలి. యోగీశ్వరులను ఆశ్రయిస్తే ఖచ్చితంగా వారిని జ్ఞానవంతులని చేస్తారు. చాలా మందిలో అహంకారం ఉంటుంది, వారు యోగీశ్వరులను గుర్తించలేరు.

యోగేశ్వరులు కూడా వారి దగ్గరికి వచ్చిన శిష్యులను పరీక్షించుకుంటారు. అహంకారం ఉన్నవాడు అర్థం కాక వీడేం గురువు అని వదిలేస్తారు. అలాంటి వారిని ఆయన పట్టించుకోరు. ఆయన ఎన్ని రకాలుగా పరీక్షలు పెట్టినా ఉండే వారినే పట్టించుకుంటారు. వాడికి ఈ జ్ఞానాన్ని, శక్తియుక్తుల్ని ఇస్తారు. పత్రిగారు నన్ను కూడా చాలాసార్లు తిట్టారు. అరే నేను ఇన్ని చేస్తున్నా తిడుతున్నారు ఏమిటి అని మొదట్లో అనుకునేవాడిని, కాని తర్వాత అర్థమైంది, ఆయన నాలో పెరిగిన అహంకారం కట్ చేస్తున్నాడు అని.

అప్పటినుంచి ఆయనెప్పుడైనా తిడితే నాలో ఉన్న లోపం ఏమిటి? అని ఆలోచించే వాడిని, కచ్చితంగా లోపం ఉండేది, సరి చేసుకునేవాడిని.

గురువులు ఊరికే తిట్టరండి, ఏదో ఒక లోపం చూపించి తిడతారు, దొరకడానికి ఏముంది? తేలికగా దొరికేస్తాం. చేతల్లోనో, మాటల్లోనో లేకపోతే ఇంకో దాంట్లోనో దొరికేస్తాం. నేను కూడా దొరికినప్పుడే తిట్టేవారు, చూస్తే లోపం ఉండేది, వెంటనే నేను దాన్ని సరి చేసుకునేవాడిని.

ఆయన ఎప్పుడెప్పుడు తిట్టేవాడో ఆ సంఘటనలన్నీ నాకు గుర్తున్నాయి. ఒకసారి తాడేపల్లిగూడెంలో ఒక మీటింగ్ పెట్టారు. సార్ స్టేజ్ మీద కూర్చున్నాడు. ఇటు పక్క కొంతమంది, అటు పక్క కొంతమంది ఉన్నారు. అప్పుడు నేను ఓ ప్రక్కన ఉన్నాను. నువ్వు ఇటు రావయ్యా అన్నారు. అప్పుడు వెనుక నుంచి రావాలి కానీ అలా కాకుండా ముందున్న టేబుల్ కి ఆయనకు మధ్యలోనుండి వెళ్ళాను. మరి తిట్టకుండా ఊరుకుంటారా? బుద్ధుందా అని గట్టిగా తిట్టారు. చేసింది తప్పే కదా? అందుకే దాన్ని

పట్టించుకోలేదు. నాకు అది ఒక పెద్ద పాఠం అయ్యింది.

ఇంకొక సందర్భంలో భోజనాలు అవుతున్నాయి. నన్ను ఏవో పట్టుకు రమ్మన్నారు. నేను ఈ చేతితో రెండు, ఆ చేత్తో రెండు నాలుగు శాల్తీలు పట్టుకొస్తున్నాను. అప్పుడు నీకు బుద్ధుందా లేదా? అవి క్రింద పడిపోతే ఏమవుతుంది? నువ్వు ఇంకోసారి తిరగచ్చు కదా? అని గట్టిగా తిట్టారు. కరెక్టే! అవి పడేస్తే! ఏమవుతుంది?అన్నీ కలిపి పట్టుకోవడానికి మనమేమైనా సర్కస్‌లో ఎక్స్పర్ట్ మా ఏంటి?

ఇవి చిన్న, చిన్నవి, ఇంకా చాలా పెద్ద పెద్ద తిట్లు కూడా పడ్డాయి. అలా నన్ను ఎన్నో సార్లు సరి చేసారు. అవన్నీ గుర్తు ఉండడం వల్ల, వాటన్నింటిని సరి చేసుకోవడం వల్ల ఈ స్థాయికి ఎదగడం జరిగింది. ఆయన అనేవారు నేను మిమ్మల్ని సరి చేయకపోతే నేనేందుకు అనేవారు. ఆయన సరి చేశారు కాబట్టే మేము ఎదిగాము. సరి చెయ్యకపోతే అదే రైట్ అనుకుని అలాగే ఉంటాము.

అందుచేత ఆ లక్షణాలే నాకూ వచ్చాయి. నేను కూడా తెలిసిన మటుకు సరి చేస్తూ ఉంటాను. మరి యోగీశ్వరులు అలా చిన్న చిన్న విషయాల నుంచి మనల్ని సరిచేస్తారు. మనకు కావలసింది పెద్ద పెద్ద జ్ఞానం కాదు. నువ్వు చిన్నవే సరి చేసుకోకపోతే పెద్ద వాటిని ఎలా సరి చేసుకుంటారు? అర్థం చేసుకోండి.

పత్రి గారు వంటింట్లోకి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ ఉండే ఆడవాళ్ళు ఎన్ని తిట్లు తింటారో? కూరలు తరిగే దగ్గర నుంచి నీకు ఇది కూడా రాదా? అని తిడతారు. అందుచేత అంతటి యోగేశ్వరులు, ముందు మనలోని అహం తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తారు. అహం పోతే మీ అంతట మీరే జ్ఞానవంతుల అవుతారు. అహం బాగా ఉందనుకోండి, ఇంకొకరిని తిట్టినా వీళ్ళకి కోపం వస్తుంది. మెల్లిగా చెప్పొచ్చుగా అని వెళ్ళిపోయిన వారు కూడా ఉన్నారు.

చాలా మంది కోపం ఉండకూడదు అంటారు. కానీ పత్రిగారు

కోపం అదుపులో ఉండాలి అంటారు. అప్పుడు కోపం కూడా లాభం చేకూరుస్తుంది అని అంటూ. నాకు కోపం ఎంత లాభం చేకూరుస్తుందో అంటారు. చూడండి కడ్తాల్ లాంటి యజ్ఞం అంత డిసిప్లేన్ గా మెయింటైన్ అవుతుంది అంటే ఆయన కోపమే దానికి కారణం. వందమంది పోలీసులు పెట్టినా అంత డిసిప్లేన్ ఉండదు. ఆయన వస్తున్నారు అంటే చాలు ఎక్కడి వాళ్ళు అక్కడ అటెన్షన్ అయిపోతారు. కారణం వచ్చి ఏం తిడతాడో అనే భయం. ఇప్పుడు చెప్పండి కోపం మంచిదా కాదా? ఇప్పుడు మీరంతా ఎంత డిసిప్లిన్ గా వింటున్నారు. కోపం లాభమంటారా? కాదంటారా? ఇక్కడ సౌండ్ రావటం లేదు, ఫోన్ మోగడం లేదు, ఒక్క మాటైనా వినిపించడం లేదు అంటే కారణం కోపమేకదా?

పత్రిగారు అరిషడ్ వర్గాలు అన్ని మంచివే కానీ అదుపులో ఉండాలి. ఎక్కడ అవసరమో అక్కడ ఉపయోగించాలి అంటారు. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద,మాత్సార్యాలు అన్నీ మంచివే అంటారు. ప్రకృతి మనకి ఇచ్చిన గిఫ్ట్ అంటారు. చాలామంది ఉండకూడదు, పోవాలి అంటారు. కాదు కాదు. అవి అదుపులో ఉంటే అంతా మేలే చేస్తాయి. అదుపు తప్పితే అవే చెడ్డ చేస్తాయి. చివటం అమ్మవారు చెప్పినట్టు మీరు యోగి అవ్వగలిగితే ఇవన్నీ అలవాటు అవుతాయి.

చివటం అమ్మ వారు **"యోగం లేని జీవితమంతా తప్పే"** అన్న సందేశం బట్టి మరి కొన్ని లాభాలు తెలుసుకుందాం.

చివటం అమ్మవారు చెప్పిన మాటలను బట్టి తప్పనిసరిగా మనం యోగాన్ని అభ్యసించాలి, యోగి కావాలి. ఇక మన జీవితానికి తిరుగులేదు. మనం రకరకాల సమస్యలతో బాధపడుతున్నాము. జీవితం సాఫీగా ఉండాలి అంటే అలాంటి వారు చెప్పింది మనం ఆచరిస్తూ ఉండాలి.

నేను చూస్తున్నాను ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఏదో ఒక సమస్య తలెత్తుతూనే ఉంది. కొన్ని రకాల సమస్యలు తట్టుకోలేనట్టుగా ఉన్నాయి.

అమ్మవారు చెప్పే సందేశాలన్నీ కూడా తాత్కాలికంగా కాకుండా శాశ్వతంగా అధిగమించే విధంగా ఉంటాయి.

సమాజంలో కోట్లు సంపాదిస్తే గొప్పవాడు అనుకుంటారు, మంచి పదవులు సంపాదిస్తే గొప్పవాడు అనుకుంటారు, ఎమ్మెల్యేనో, మినిస్టరో అయితే ఇంకా గొప్పవాడు అనుకుంటారు. లేకపోతే ఏదైనా అవార్డు, రివార్డు పొందితే గొప్పవారు అనుకుంటారు, కానీ 'యోగి' ముందు వీళ్ళు ఎవరూ సరిపోరు.

పండితులు చాలామంది పాండిత్యాన్ని ప్రదర్శిస్తారు, అనర్గళంగా చదువుతూ ఉంటారు. వారికి సంస్కృతం బాగా వచ్చు, అర్థాలు చెప్తూ ఉంటారు, వాళ్ళకంటే యోగి గొప్పవాడు. కొంతమంది పండితులు చెప్పే ఉపన్యాసాలు చూసి అబ్బా! ఎంత గొప్పవారు అనుకుంటారు. వారు కూడా ధ్యానం చేసే యోగి కంటే తక్కువే అని మీరు అర్థం చేసుకోండి. పైకి చూస్తే ధ్యానం చేసే వారిని గొప్పవాడిగా ఎవరూ భావించరు.

మీకు డబ్బు ఉండొచ్చు, ఉండకపోవచ్చు. స్త్రీ అవ్వొచ్చు, పురుషుడు అవ్వొచ్చు, ముసలివాడు అవ్వొచ్చు, యవ్వనంలో ఉండచ్చు కానీ అందరి కంటే ధ్యానం చేయగలిగిన వాడు చాలా గొప్పవాడు అన్న సంగతి తెలుసుకోండి. ఇవన్నీ శరీరం వదిలాకే తెలుస్తుంది, ఇప్పుడు తెలియదు.

పండితులు మణిపూరక చక్రస్థితిలో ఉన్నారని పత్రిగారు చెబుతారు. కాని ధ్యానం చేసేవాడు విశుద్ధ చక్రస్థితిలో ఉన్న వాడని చెప్తారు. ఈ స్థితిలో ఉన్నవాడు చేసిన కర్మలన్నీ శుద్ధం చేసుకుంటూ ఉంటాడు అన్నారు. ఎప్పుడైతే కర్మలన్నీ శుద్ధమైపోతాయో అప్పుడు వాడు జ్ఞానం పొంది "ఆజ్ఞా చక్రానికి" చేరుకుంటాడు అని పత్రీజీ అన్నారు. దాని తర్వాత ఉన్నది ఒక్కటే స్థితి అదే "సహస్రారం". ఈ ధ్యానంలోకి వచ్చిన మీరంతా ఇంచుమించు సహస్రరానికి చాలా దగ్గరగా ఉన్నారు. నేను అందుకే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానంలోకి, మన క్లాస్ కి వచ్చినవారు చివరి చివరి జన్మల్లో ఉన్నవారు అంటాను.

చాలామంది "చక్ర ధ్యానం" అని చేయిస్తూ ఉంటారు. మూలాధార

చక్రం యాక్టివేషన్ ధ్యానం అంటారు. ఆ ధ్యానంలో కూర్చుంటే అది యాక్టివేషన్ అయిపోతుందట! మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకు పోతే స్వాధిష్ఠాన చక్రం యాక్టివేషన్ ధ్యానం అంటారు. అది యాక్టివేట్ అయిపోతుంది అంటారు! మణిపూరక చక్రం యాక్టివేషన్ అంటారు. ఇలా సహస్రారం దాకా తీసుకెళ్తారు. కానీ వాడు "మూలాధారం దగ్గరే ఉంటాడు."

కారణం పత్రి గారు ఒక చక్రస్థితి నుంచి ఇంకొక చక్రస్థితికి చేరుకోవాలంటే సుమారు 100 జన్మలు పడుతుందన్నారు. అలాంటిది వారం రోజుల్లో ఆరు చక్రాలు దాటి సహస్రారానికి ఎలా చేరుకుంటారు చెప్పండి?

జ్ఞానం పెరిగితేనే మీ చక్రస్థాయి పెరిగినట్టు లెక్క. నీ జ్ఞానం పెరగకపోతే అటువంటి ధ్యానాలు ఎన్ని చేసినా దండగే. అందుచేత అంత టాప్ ప్రయారిటీ యోగికి ఇవ్వబడింది.

ఈ ధ్యానం కొనసాగించాలంటే ఇప్పుడు మనకి ఒక్కొక్కరికి కొన్ని అవరోధాలు ఉన్నాయి. కొంతమందికి ధనపరంగా, ఇంకా కొంతమందికి కుటుంబ పరంగా కొన్ని అవరోధాలు, ఆటంకాలు ఉంటాయి. భార్య వల్ల కొంతమందికి, భర్త వల్ల కొంతమందికి, పిల్లలు ఉండడం వలన కొంతమందికి ఉంటాయి. సంసారంలో ఉండడం వల్ల వాళ్ళను చూసుకోవడమే సరిపోతుంది.

అలాగే కొంతమందికి ఆరోగ్యపరంగా ఇబ్బంది ఉంటుంది. వారికి ఆసక్తి ఉంటుంది కానీ కొనసాగించలేరు. ఇంకా కొంతమందికి టైమంతా భుక్తి కోసం సంపాదించడానికే సమయం సరిపోతుంది. వారు ధ్యానం ఏం చేస్తారు? అలాగే కొంతమందికి కుటుంబంలో గొడవలు ఉంటాయి. ఇలాంటి సమస్యల వలన చేయలేక పోతారు. కానీ ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా ఆపకుండా ఉన్న సమయంలో ధ్యానం కొనసాగిస్తే చనిపోయినా గొప్ప లోకాలకు చేరుకుంటారు.

వారు మరల జన్మ తీసుకున్నా శ్రీమంతుల గృహంలో జన్మించవచ్చు, యోగుల కుటుంబంలో జన్మించవచ్చు. అప్పుడు ఆ జన్మలో ధ్యానం పూర్తి

చేసుకుని మోక్షాన్ని పొందుతారు అని గీతలో చెప్పబడింది.

ఇది ఎవరికి సాధ్యము అంటే యోగికే సాధ్యము. మా ఇద్దరి అంటే నేను మా మేడం పరిస్థితి చూస్తే మాకు అదే అనిపిస్తుంది. ఏదో గత జన్మలలో చాలా చేసే వచ్చిఉంటాం, అందుకే ఈ జన్మలో మాకు ఇలాంటి అవకాశం వచ్చింది. అందుకే మాకు ఏ విషయంలోనూ లోటు లేదు, అన్ని అనుకూలించాయి. డబ్బు విషయంలో, సంసార విషయంలో, అలా ఏ విషయంలో చూసుకున్నా పూర్తి అనుకూలంగా ఉన్నాయి. మరి ఇరువై మూడు ఏళ్ళ నుంచి నాన్ స్టాప్ గా ఈ సాధన కొనసాగిస్తున్నాము. అనుకూలించకపోతే ఇలాంటి క్లాసులు ఎలా చేస్తాము చెప్పండి. ఇబ్బందులు వస్తే కొనసాగించలేము కదా?

అంటే అప్పుడు యోగత్వానికి ప్రయత్నం చేసి ఉన్నాం, అది ఇలా అనుకూలించింది. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన దాన్ని బట్టి మేమే ఉదాహరణ అనుకుంటాము. అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి చేసిన ధ్యానం వృధా కాదు, ఎంత చేసుకుంటే తరువాత అంత లాభం.

నేను ఇంకోటి కూడా చెబుతున్నాను. సహజంగా ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు వారు చేసిన కర్మలను బట్టి జన్మ వస్తుంది.

కానీ ఈ ధ్యాన మార్గంలో అంటే యోగ మార్గంలో శరీరం వదిలి పైకి వెళ్ళిన తర్వాత వాళ్ళకు "ఛాయిస్ ఉంటుంది. అంటే వాళ్ళకి కోరుకున్న జన్మ వస్తుంది. స్త్రీగా కావాలంటే స్త్రీ జన్మ వస్తుంది, పురుషుడిగా కావాలంటే పురుషుడు జన్మ వస్తుంది, ధనవంతుడిగా కావాలంటే ధనవంతుడి జన్మ వస్తుంది, యోగుల ఇళ్ళల్లో పుట్టాలంటే యోగుల ఇళ్ళల్లో పుడతారు. సంసారంలో ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా పిల్లల ద్వారా, భార్య ద్వారా, భర్త ద్వారా ఉండకుండా ఉండాలంటే అలాంటిది వస్తుంది.

ఇప్పుడు నేను ఎంతోమందిని చూస్తున్నాను. భార్య పోయి, భర్త పోయి, పిల్లలు పోయి ఎన్ని ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కాని యోగికి ఏ

ఇబ్బంది ఉండదు. అందుకే చివటం అమ్మవారు **"యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పు"** అన్నారు. కాని మనమంతా ఆవిడ చెప్పినట్లు యోగాన్ని అభ్యాసం చేస్తున్నాము, ఎంత అదృష్టవంతులం.

నేను మొదటినుంచి మన జూమ్‌లోకి వచ్చినవారు, మన క్లాస్ లోకి వచ్చినవారు చాలా చాలా గొప్పవారు, చాలా అదృష్టవంతులు అని చెబుతుంటాను. కొంచెం కొనసాగించండి, వదిలేయకండి. ఎంత చేస్తే అంత తర్వాత లాభమే. ప్రస్తుతం మీరున్న పరిస్థితులకు మీరేమీ విచారించక్కర్లేదు. ఇవి తాత్కాలికం, ఇక్కడితో జీవితం ఆఖరు కాదు, ఇంకా ఉంది, అది సరైనది ఉండాలి, ఈ యోగత్వమన్నది దానికి ఉపకరించేదే. అందుచేత కష్టపడదాం. ఎలాంటి జీవితమైనా మార్పు తెచ్చుకునే అవకాశం మన చేతిలో ఉంది.

అన్నింటికంటే గొప్పదైనటువంటి యోగ మార్గాన్ని, ఈ ధ్యాన మార్గాన్ని అనుసరించండి, భవిష్యత్తు ఎంతో మారిపోతుంది. మా ఇద్దరి జీవితాలు చూడండి, ఇరవై ఏళ్ళ క్రితం ఒకరకంగా ఉంది. డబ్బు ఉంది కానీ సుఖశాంతులు లేవు. వ్యాపార పరంగా కానివ్వండి, కుటుంబ పరంగా కానివ్వండి. మరి ఇప్పుడు ఈ మార్గాన్ని అనుసరిస్తే మాకు ఏ లోటు లేదు.

చాలామంది ఇల్లు వదిలిపెట్టి బయటికి రావాలంటే రెండు, మూడు తాళాలు వేస్తారు. వేసి ఎన్నిసార్లు లాగుతారో! ట్రైన్ ఎక్కాక మళ్ళీ డౌట్ వస్తుంది? వేసానో, లేదో అని. ఒకసారి చూసి చెప్పమ్మా అని పక్కింటి వారికి ఫోన్ చేస్తారు. గుర్తుపెట్టుకోండి? ఈ భయం ఎవరికీ ఉంటుంది అంటే ఈ మార్గంలో పయనించని వారికి ఉంటుంది. ఈ మార్గంలో పయనిస్తూ చేయవలసినవి మీరు చేస్తే దేనికి భయపడనవసరం లేదు. మీరు తాళం వేయడం మర్చిపోయిన కూడా మీ ఇంటికి ఎవరు రారు. మీరు అనుకుంటారు ఈసారి ట్రై చేద్దాం అని ట్రై చెయ్యండి. యోగి ఏది కొరనక్కర్లేదు, వాడు చేయవలసింది చేస్తాడు, రావాల్సింది ఆటోమేటిక్ గా వస్తుంది.

యోగి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? ఆయన ప్రవర్తన ఎలా

ఉంటుంది? అన్నది తెలుసుకుందాం.

భగవద్గీతలో

శ్లో॥ యా నిశా సర్వభూతానం తస్యాం జాగర్తి సంయమీ
యస్యాం జాగ్రతి భూతాని సా నిశా పశ్యతో మునేః (భ.గీ.2-69)

తా: సామాన్య జనులకు ఏది రాత్రో, యోగికి అది పగలు. సామాన్యులకు ఏది పగలో యోగికి అది రాత్రి.

సామాన్యులు ఈ ధ్యానం మీద ఆసక్తి చూపించరు, ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయన్నా చూపించరు. ఈ ధ్యానం మీద, ఈ స్వాధ్యాయం మీద, పత్రిగారు చెప్పిన వేటిమీద ఆసక్తి ఉండదు. కానీ యోగికి వీటిపట్ల ఆసక్తి ఉంటుంది. అందుకే సామాన్యుడికి ఏదైతే రాత్రో యోగికి పగలు. సామాన్యుడికి ఏదైతే పగలో యోగికి అది రాత్రి.

అలాగే సామాన్యులు ఏ విషయాల పట్ల అంటే ధ్యానం, యోగం పట్ల ఆనాసక్తిగా ఉంటారు కాని యోగి వాటిపట్ల అసక్తిగా ఉంటాడు. అలాగే సామాన్యులు డబ్బు, భోగాలు, సంపదలు, ఆస్తులు, పదవులు, ఐశ్వర్యాల పట్ల ఆసక్తిగా ఉంటారు. కాని యోగి వీటిపట్ల అనాసక్తిగా ఉంటాడు. అందుచేతే యోగిని చూస్తే అందరూ పిచ్చోళ్ళు అంటారు.

మీరు చూడండి సినిమా రిలీజ్ అయితే కొంతమందికి ఫస్ట్ షో టికెట్ కావాలి, ఎంత రేటు అయినా కొంటారు. కానీ యోగికి సినిమాల పట్ల, సీరియల్స్ పట్ల ఆసక్తి ఉండదు.

నాకేంటో తెలియదు చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాలు అంటే ఆసక్తి ఉండదు. కానీ మా మేడంకు చాలా పిచ్చి. ఆవిడ పోరు పడలేక ఆరు మాసాలకు ఒకసారి తీసుకెడితే ఎంతో సంబరపడిపోయేది.

సాధారణంగా అందరూ సినిమాలో నిజంగా జరుగుతున్నట్టే ఫీల్ అవుతారు, కళ్ళ వెంట నీళ్ళు కూడా వస్తాయి. ఎంత దుర్మార్గుడు, ఈవిడ ఎలా బయట పడుతుంది? ఆవిడని ఎవరు రక్షిస్తాడని చూసేవారికి టెన్షన్.

ఆ హీరో వచ్చి విలన్‌ని కొట్టి తీసుకురావాలి, అప్పుడు వీరికి తృప్తి. కాని ఆలోచించండి అది సినిమానా? నిజమా? అంటే సినిమానే అంటారు. అంటే జరగని దానికి జరిగి నట్టుగా బాధ పడతారు.

ఈ జీవితం కూడా అంతే. చాలామంది ఈ జీవితం నిజం అనుకుంటారు. కాని గుర్తుపెట్టుకోండి? జరుగుతున్నది కూడా "సినిమాయే." నా ఒక్కగానొక్క కొడుకు పోయాడు అని బాధ పడతారు, భర్త పోతే నిజం అనుకుంటారు.

కాని సినిమాలో పోయేడు, అక్కడ వాడి రోల్ అయిపోయింది. భార్య పోయింది నిజంగా పోయిందా? వచ్చే జన్మలో మళ్ళీ ఇంకో రోల్ తీసుకుంటుంది.

ఎన్.టి.రామారావు ఒక సినిమాలో తండ్రి పోర్షన్, ఇంకొక దాంట్లో కొడుకు, ఇంకొక దాంట్లో ఇంకో రోల్. అన్నింటిలోనూ అతనే. ఆ సినిమాలో నుంచి ఈ సినిమాకు రోల్ మారింది. ఇది ఆ జన్మలో నుంచి ఈ జన్మలోకి అంతే తేడా. ఇది నాటకం అని తెలుసుకుంటే మీకు దేనికి ఏడుపు రాదు. మరి అంతకు ముందు రోజు సినిమాలో ఆ హీరోని విలన్ చంపేశాడు. మర్నాడు మీ ఊరిలో ఆ హీరోనే ఓ షోరూం ఓపెనింగ్ కి వచ్చాడు. మీకు ఆశ్చర్యం వేస్తుందా? వేయదా? నిన్న చంపేశారు మళ్ళీ ఇక్కడకి ఎలా వచ్చాడు? వాడు చనిపోయాడని ఏడ్చాడు. వాడేమో ఇక్కడ ఓపెనింగ్ చేస్తున్నాడు. ఇదీ అంతేనండి.

యోగికి ఇవన్నీ తెలుసు. అందుకే ఈ నాటకం మీద దృష్టి పెట్టడు. అందులో సామాన్యులు మునిగి తేలుతూ ఉంటారు. మీరు బాగా సాధన చేసే కొద్ది ఇదంతా బాగా అవగాహనకి వస్తుంది. మీరేం చేస్తారు అంటే యాక్షన్ బాగా చేస్తారు. సినిమాలో సావిత్రిని సూర్యకాంతం కష్టాలు పెడుతుంటే ఏం చేస్తుంది? యాక్షన్ చేస్తుంది. ఆ సీన్ అయిపోయాక కట్ అంటాడు. ఇద్దరు ప్రక్కన కూర్చుని మళ్ళీ మేకప్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. ఇది అంతే.

జరిగేవన్నీ, జరుగుతున్నవన్నీ అంతే. పూర్వం రాజ్యాలు, రాజులు ఉండేవారు, వీడు వాడి మీద దండెత్తేవాడు, వాడు వీడి మీద దండెత్తేవాడు. దండెత్తి వాడిమీద నెగ్గితే ఏం చేస్తాడు? పండగ చేసుకుంటారు. వీడి మీద వాడు నెగ్గితే వాడు సెలబ్రేషన్ చేసుకుంటాడు. కొంచెం ఆలోచించండి. వాడు ఉన్నాడా? వీడు ఉన్నాడా? ఓడినవాడు లేడు, నెగ్గినవాడు లేడు. మరి ఏమయ్యారు?

మామూలుగా ఎలక్షన్స్ వచ్చాయి అనుకోండి. కొంతమంది ఒక పార్టీలో, మరి కొంతమంది ఇంకొక పార్టీలో నిలబడతారు. ఓడిపోయిన వాళ్ళు ఇంట్లో నుంచి బయటికి రారు. నెగ్గినవారు బయటకు వచ్చి, రోడ్డుమీదికి వచ్చి టపాకాయలు కాలుస్తూ ఉంటారు. కానీ కొన్నాళ్ళు పోయేసరికి వీడూ ఉండడు, వాడూ ఉండడు. ఏమైపోయారు? వాళ్ళ రోల్ అయిపోయింది.

యోగికి అవన్నీ తెలుసు. అంతా ఒక నాటకం లాంటిది. నాటకంలో పాత్రలు, ఆ రోల్ పోషిస్తున్నంత వరకు నిజంగా భర్త అన్నట్టుగా ఉండాలి. వాడేమి నిజమైన భర్త కాదు. వాడు ఏమైనా పర్మినెంట్‌గా ఉంటాడా? వాడు ఎంతకాలం ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాడో, అంతకాలం ఉంటాడు తర్వాత వెళ్ళిపోతాడు. కొంతమంది యాక్షన్ చేస్తూ ఉంటేనే వెళ్ళిపోతూ ఉంటారు. అందుకే పత్రిగారు మీ రోల్ మీరు బాగా పోషించండి, జీవించండి అంటారు. భార్య భార్యలాగా రోల్ పోషించాలి. భర్త భర్తలాగా పోషించండి. కానీ అది నిజం అనుకుంటే మాత్రం పప్పులో కాలు వేసినట్టే.

యోగికి ఇవన్నీ అర్థమవుతాయి. ఇవన్నీ తెలుసుకుంటాడు. అందుచేత వాడికి దుఃఖం అన్నది ఉండదు. అందుచేతే “యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే” అని చివటం అమ్మవారు చెప్పటం జరిగింది.

::2::

2) పాదు పెట్టందే కాయ వస్తుందా?

ఇందులో తెలుసుకోవాల్సిన అర్థం చాలా ఉంది. అంటే ఏమి చేయకుండా ఊరికే ఏమి రాదు. చాలామంది ఉద్దేశం ఏమి చేయకుండా ఫలితాలు, లాభాలు రావాలి అంటారు. ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి? పాదు పెడితేనే కదా? అంటే విత్తనం నాటితేనే కదా? మీకు కాయలు వచ్చేది.

అలాగే ధ్యానం చేయకుండా జ్ఞానం వస్తుందా? జ్ఞానం రాకపోతే కర్మలన్నీ పోతాయా? మీ కర్మలన్నీ పోకపోతే కష్టాలు పోతాయా? మీ కష్టాలు పోకపోతే మీరు ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారా? మీరు చూడండి కాయ రావాలి అంటే పాదు పెట్టాలి. జీవితంలో ప్రశాంతత రావాలి అంటే కష్టాలు ఉండకూడదు, ఏ మాత్రం కష్టం ఉన్న శాంతి ఉండదు. మరి కష్టాలు పోవాలి అంటే కర్మలన్నీ పోవాలి, కర్మలన్నీ పోవాలి అంటే జ్ఞానం రావాలి.

గీతలో శ్రీ కృష్ణ భాగవానుడు చెప్పాడు కదా?.. "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం అని." కర్మలు పోవాలి అంటే జ్ఞానం రావాలి. జ్ఞానం రావాలి అంటే ధ్యానం చేయాలి.

నొప్పులు రాకుండా పిల్లవాడు పుడతాడా? పుట్టడు. దేనికైనా సరే కొంత ప్రయత్నం ఉండాలి, కొంత కృషి ఉండాలి. ఉంటేనే ఏదైనా సాధ్యం. అదే చివటం అమ్మవారు చెప్తుంది.

"పాదు పెట్టందే కాయ వస్తుందా?" కానీ లోకంలో "ఊరికే వచ్చేయాలి" అనుకుంటారు. గుడికి వెళ్ళి ఒక దండం పెట్టి అన్నీ వచ్చేయాలి అంటారు, లేదంటే ఒక కొబ్బరికాయ కొడతారు. ఏమి కష్టపడరు, ఏమి కృషి చేయరు కానీ అన్ని వచ్చేయ్యాలి. కార్లు వచ్చేయ్యాలి, డబ్బులు వచ్చేయ్యాలి, ఐశ్వర్యాలు వచ్చేయ్యాలి, భూములు వచ్చేయ్యాలి, బంగళాలు వచ్చేయ్యాలి.

ఊరికే వస్తాయా? కొబ్బరికాయ కొట్టాను కదండీ అంటారు.

కొబ్బరికాయ కొడితే ఏమొస్తుంది చెప్పండి? ఏది ఇస్తే అదే వస్తుంది. అందుచేత కాయ ఇస్తే చిప్ప వస్తుంది. దేవుడిని మోసం చేయాలనుకుంటే నువ్వే మోసపోతావు. అందుచేత ఊరికే ఏది రాదు. దేనికైనా కష్టపడవలసిందే, కృషి చేయవలసిందే. డబ్బులు రావాలంటే కష్టపడి అర్హత సంపాదించాలి, అప్పుడు డబ్బులు వస్తాయి. ఇప్పుడు కోట్లు ఉన్న వాళ్ళందరూ అర్హత సంపాదించుకున్న వాళ్ళు. మరి మనకి ఎందుకు లేవు? మనకి అర్హత లేదు. మరి అర్హత ఎలా వస్తుంది? "ఇస్తే వస్తుంది."

ఇవ్వకుండా అర్హత వస్తుందా? పాదు పెట్టకుండా కాయ వస్తుందా? పాదు పెట్టకుండా కాయ ఎలా రాదో! నువ్వు ఇవ్వకుండా అర్హత రాదు. భగవంతుని సృష్టిలో ఏది రావాలన్నా ముందు ఇవ్వాలి, అర్హత సంపాదించాలి. భగవంతుని సృష్టిలో ఉన్న గొప్పతనం ఏమిటంటే "ఏది ఇస్తే అదే వస్తుంది."

హింస ఇస్తే హింసే వస్తుంది, ఆనందం ఇస్తే ఆనందం వస్తుంది, ధనం ఇస్తే ధనం వస్తుంది, జ్ఞానం ఇస్తే జ్ఞానం వస్తుంది, మోసగిస్తే మోసగింప బడతావు, అవమానిస్తే అవమానించబడతావు, కష్టపెడితే కష్టాలు పడతావు, నష్టపెడితే నష్టాలు పొందుతావు. ఇది సృష్టి సిద్ధాంతం. ఏదైనా చేస్తేనే వస్తుంది, ఏమీ చేయకుండా ఏది రాదు. కాని ఏమిటో? ఏమీ చేయకుండా అన్ని వచ్చేయ్యాలి అంటారు.

ఊరికే కొబ్బరి కాయ ఇస్తాడు, అడుగుతాడు. అలా కొన్ని రోజులు వరుసగా ఇస్తాడు, మెల్లిమెల్లిగా వీడికి దేవుడి మీద నమ్మకం పోతుంది. నేను ఎన్నిసార్లు అడిగాను? ఎన్ని కొబ్బరికాయలు కొట్టాను? అసలు నన్ను ఈయన పట్టించుకోవట్లేదు అని దేవుడిని మార్చేస్తాడు లేకపోతే మతాలను కూడా మార్చేస్తాడు. అంటే వీళ్ళు అడగగానే ఇచ్చేయాలా? ఎవరు ఇస్తారు? ఏదైనా కష్టపడితేనే, కృషి చేస్తేనే వస్తుంది. ఎలాంటి కృషి చేస్తే అలాంటి ఫలితమే వస్తుంది.

బీరపాదు పెడితే ఆనపకాయ వస్తుందా? దోసపాదు పెడితే గుమ్మడికాయ వస్తుందా? రాదు. ఏ పాదు పెడితే ఆ కాయే వస్తుంది. నువ్వు క్రికెట్ ఆడితే డబ్బు వస్తుందా? డబ్బు రావాలంటే వ్యాపారం చేయాలి. ఎలాంటి కృషి చేస్తే అలాంటి ఫలితం వస్తుంది. ఎలాంటి పాదు పెడితే అలాంటి కాయ వస్తుంది. పాదు పెట్టలేదు, అక్కడకి రోజు వెళ్ళి చూస్తున్నారు. ఇంకా రావట్లేదు, ఇంకా రావట్లేదు అంటే వచ్చేస్తుందా?

అందుచేత ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని ఉద్ధరించలేరు, ఊరికే ఏమీ రాదు అన్న చివటం అమ్మవారి ఈ సందేశం నుంచి తెలుసుకోవాలి.

నువ్వు చిన్న క్లర్క్ ఉద్యోగం చేస్తావు, ఐఏఎస్ కి ఇచ్చిన జీతం ఇస్తారా? ఇవ్వరు. నువ్వు ఎటువంటి ఉద్యోగం చేస్తే అలాంటి జీతమే వస్తుంది.

చూడండి "ఈ గైడింగ్ మెడిటేషన్"లో ఏమీ చేయ్యరు, ఊరికే కళ్ళు మూసుకుని అది వచ్చేయ్యాలి, ఇది వచ్చేయ్యాలి అనుకుంటారు. వచ్చేస్తుందా? వచ్చిందని ఊహించుకుంటారు. వచ్చిందని కాసేపు సంబర పడతారు, మళ్ళీ కళ్ళు తెరిస్తే ఏమి ఉండవు.

గైడింగ్ లో కళ్ళు మూసుకున్నాక నీ నెత్తి మీద గోల్డెన్ పిరమిడ్ వచ్చిందని ఊహించుకోండి అంటారు. కళ్ళు మూసుకొని అక్కడ బంగారం పిరమిడ్ తయారైనట్టు వీళ్ళు ఊహించుకుంటారు. నువ్వు వెళ్ళి దాని మధ్యలో కూర్చున్నట్టు ఊహించుకో అంటారు. వీళ్ళు అదీ ఊహించుకుంటారు! కొంచం ఆలోచించండి వీళ్ళ దగ్గర మట్టి పిరమిడ్ కట్టే స్తోమతే లేదు.... వీళ్ళకు బంగారం పిరమిడ్ ఎలా వస్తుంది?

ఇంకా నీ కుడి ప్రక్క శిరిడీ బాబా వచ్చి కూర్చున్నాడని ఊహించుకో అంటారు, వీళ్ళు అలా అనుకోగానే బాబా వచ్చి ప్రక్కన కూర్చుంటాడు. నీ ఎడమ ప్రక్క ఆంజనేయ స్వామి అంటాడు, ఆయన వచ్చేస్తాడు. ఇంకా నీ పిరమిడ్ ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ తో నిండిపోయిందని ఊహించుకో అంటాడు. వాళ్ళందరి శక్తి నీలోకి వచ్చిందని ఊహించుకో అంటారు. వచ్చినట్టు వీళ్ళూ

ఫీల్ అవుతారు.

అలా ఒక గంట అయ్యాక ఓకే చెప్తారు, మీ అనుభవాలు చెప్పండి అంటారు. వీళ్ళు నేను సాయిబాబాని రమ్మంటే "బాబాజీ" వచ్చాడు అంటారు. ఆంజనేయ స్వామిని రమ్మంటే విష్ణుమూర్తి వచ్చాడు అంటారు.

ఏంటోనండి నన్ను ఎన్నో లోకాలు తిప్పేశారు అంటారు. మరి అన్ని లోకాలు తిప్పినప్పుడు సత్య లోకానికి తీసుకెళ్ళమనొచ్చుగా! తీసుకెళ్ళాక నన్ను ఇక్కడే వదిలేయండి, ఇక నేను రాను అని ఎందుకు అనరు. అన్ని లోకాలు తిప్పినప్పుడు సత్య లోకానికి ఎందుకు తీసుకెళ్లరు? రమ్మంటే వచ్చారు, తీసుకెళ్ళమంటే తీసుకు వెళ్ళాలి కదా?

అలా రోజూ ఏదో గైడింగ్ లో కూర్చోవడం, ఇదే పనా? ఆ సత్యలోకంలో ఉంచేయమంటే వీళ్ళకి మోక్షం వచ్చేసినట్టేగా? ఇక్కడికి, అక్కడికి ఎందుకు? సత్యలోకానికే తీసుకెళ్ళమనచ్చుగా? ఆలోచించండి! ఊరికే "అనుభవాలు" ఇలా చెప్తూ ఉంటారు.

సరే! గోల్డెన్ పిరమిడ్ వచ్చినప్పుడు అందులో నుంచి ఒక కేజీ బంగారం మీ గదిలో పడిందని ఊహించుకోండి. కళ్ళు తెరిచాక కేజీ బంగారం ఉండదే! ఎందుకండి ఇలాంటి ధ్యానాలు.

ఏమి కష్టపడకుండా ఎలా వస్తాయండి? అందుకే చివటం అమ్మవారు **"పాదు పెట్టందే కాయ వస్తుందా?"** అన్నారు. ఆవిడ సందేశంలో ఎంత అర్థం ఉంది.

శిరిడీ బాబా ఎందుకు? ఏకంగా కుబేరుడినే రమ్మనొచ్చుగా? వచ్చాక ఆయనతో బాబు నువ్వు వెళ్ళేటప్పుడు మా బీరువాలో మూడు కోట్లు పెట్టి వెళ్ళు అనండి.

ఎందుకండి ఈ ఊహలు? ఎవ్వరు మీకు ఏమి ఇవ్వరు, ఎవ్వరు మిమ్మల్ని ఉద్ధరించలేరు. అందుకే చివటం అమ్మవారు **"పాదు పెట్టందే కాయ వస్తుందా?"** అన్నారు.

బుద్ధుడు కూడా "అప్పోదీపోభవ" అన్నారు, అంటే ఎవడో వచ్చి నిన్ను ఏం చేయలేడు. అలాగే శ్రీ కృష్ణుల వారు "ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం" అని చెప్పారు.

చివటం అమ్మ వారు చెప్పినట్టే జీసస్ కూడా "ఏది విత్తుతావో ఆ పంటే కోసుకుంటావు" అని చెప్పాడు. గొప్పవాళ్ళంతా ఒక్కటే చెప్పారండి. **"పాదు పెడితేనే కాయ వస్తుంది", "ఏ పంట విత్తుతావో ఆ పంటే కోసుకుంటావు",** నువ్వు **"ఎలాంటి కర్మలు చేస్తే అలాంటి ఫలితం వస్తుంది".**

కొంతమంది నేను వాడికి ఇచ్చిన లక్ష ఎగ్గొట్టాడు అంటారు. ఇంతకు ముందు జన్మలోనో, ఎప్పుడో వీడు వాడికి దెబ్బ వేసాడు, ఇప్పుడు వీడికి దెబ్బ పడిపోయింది. అందుచేత సాయం చేస్తే సాయం పొందుతావు, దానం చేస్తే తిరిగి వస్తుంది. ఏది చేస్తే అది వస్తుంది, చేయకుండా ఊరికే ఏమీ రాదు. "పాదు పెట్టకుండా కాయ రాదు", "పాదు పెడితేనే కాయ వస్తుంది". అదే చివటం అమ్మ చెప్పిన సందేశం.

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**

::3::

“ఆత్మజ్ఞానం అనే విత్తనం మొలకెత్తాలంటే ధ్యానసాధన అనే దుక్కి దున్నాలి.”

ఇప్పుడు మనమంతా ఏమి చేస్తున్నామంటే? **“ధ్యానం అనే దుక్కి దున్నుతున్నాం.”** దేనికోసం? ఆత్మజ్ఞానం అనే విత్తనం మొలకెత్తడానికి.

మీరు మీ పెరట్లో విత్తనం నాటారు. మరునాడు మొక్క వస్తుందా? అంటే రాదు టైం పడుతుంది.

అలాగే చాలామంది ఒకసారి ధ్యానం క్లాస్‌కి వస్తారు. నాకు ఇంకా ఆ కష్టం పోలేదండి, ఈ రోగం పోలేదు, ఈ సమస్య తీరలేదు, ఆ కోరిక తీరలేదు అంటారు. ఏమండీ ఇలా ఒక్కసారి కూర్చుంటే అలా వచ్చేస్తుందా? దీనికి కూడా టైం పడతుంది.

కడుపు రాగానే పిల్ల బయటికి వచ్చేస్తుందా? ఎన్ని నెలలు పడుతుంది. దేనికైనా టైం పడతుంది. పొయ్యి మీద అన్నం గిన్నె పెట్టగానే అన్నం అయిపోతుందా? టైం పడుతుంది.

చివటం అమ్మవారు అదే చెప్తున్నారు. దుక్కి దున్నాలి, ఆ విత్తనం నాటాలి, నీరు పొయ్యాలి. అప్పుడు మెల్లిగా కొన్ని రోజులకు ఫలితం వస్తుంది అంటే విత్తనం మొలకెత్తుతుంది. అలాగే ధ్యానం చేయగానే జ్ఞానం రాదు, కొంత సమయం పడుతుంది.

ఇలా విత్తనం వేయగానే అలా వృక్షం అయిపోతుందా? ముందు మొలక అవుతుంది తర్వాత చిన్న మొక్క అవుతుంది. ఇంకా కొన్నాళ్ళకి మెల్లి మెల్లిగా చిన్న చెట్టు అవుతుంది. ఆ చెట్టు ఇంకా పెద్దది అయ్యి ఇంకా కొన్నాళ్ళకి వృక్షం అవుతుంది. అలాగే జ్ఞానం కూడా.

ఆ మొక్కకి కొన్నాళ్ళు నీళ్ళు పోశారు, బాగానే ఎదిగింది. మీరు మళ్ళీ బద్ధకించి మానేశారు. ఏమవుతుంది? ఎండిపోతుంది. అలాగే భీమవరం

ఏదో ఒక క్లాస్ కి వచ్చారు మళ్ళీ మానేసారు. ఏమవుతుంది? జ్ఞానం కూడా ఎండిపోతుంది. జ్ఞానం రావట్లేదు, రావట్లేదు అంటే ఎలా వస్తుంది? ఒకసారి భీమవరం వస్తె వస్తుందా? రోజు చేస్తేనే నెమ్మది నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. మేము పత్రిగారి దగ్గర ఇరువై ఏళ్ళ క్రితం నేర్చుకున్నాం. నేను, మా మేడం అప్పటి నుంచి ఇప్పటిదాకా ఆ జ్ఞానం అనే మొక్కని పోషిస్తూనే ఉన్నాం.

అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస," ధ్యానం చెయ్యాలి, జ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి, జ్ఞానవంతమైన సందేశాలు పెద్దల నుంచి వినాలి, ఈ మార్గంలో సేవ చెయ్యాలి.

ఇప్పుడు మేము చేసేదంతా సేవే, అలా అన్నీ చేస్తూ ఉంటే మా జ్ఞానం అనే మొక్క కొంచెం ఎదిగింది అంటారా? లేదా? అలాగే మీకు అవుతుంది. గుర్తు ఉంచుకోండి, **"ఎవరి దగ్గర జ్ఞానం ఉంటుందో వాడి కంటే గొప్పవాడు ఇంకొకడు లేడు". "ఎవరు జ్ఞాన దానం చేస్తారో దాని కంటే గొప్ప దానం లేదు".**

స్వామి వివేకానంద దగ్గర జ్ఞానం ఉంది, పంచాడు గొప్పవాడు అయ్యాడు. రమణ మహర్షి గారి దగ్గర జ్ఞానం ఉంది, పంచి గొప్పవాడు అయ్యాడు. సత్యసాయి బాబా వారి దగ్గర జ్ఞానం ఉంది పంచి గొప్పవాడు అయ్యాడు. వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి దగ్గర జ్ఞానం ఉంది, గొప్పవాడు అయ్యాడు. కబీరు దగ్గర జ్ఞానం ఉంది, ఆయన గొప్పవాడయ్యాడు. "పత్రిగారి" దగ్గర అపారమైన జ్ఞానం ఉంది. మరి ఎంత గొప్పవాడయ్యాడు.

ఇప్పుడు మీరందరూ ఇక్కడికి ఎందుకు వచ్చారు? నేను జ్ఞానం చెప్తాను అని. మరి అది చెప్పకపోతే వస్తారా? రారు. మొన్న శిరిడి వెళ్తే నాలుగు వందల మంది వచ్చారు. ఎక్కడికి వెళ్ళినా వస్తున్నారు, ఏ మూలకి వెళ్ళినా వస్తున్నారు. దేని కోసం వస్తున్నారు? జ్ఞానం కోసం వచ్చారు. ఎందుకు అంటే ఆ జ్ఞానం ఉన్నవాడు ఎంతెంత గొప్పవారయ్యారో ఒక్కసారి చూడండి. జ్ఞానం లేకపోతే ఏమీ ప్రయోజనం లేదు.

మీకు చిన్న కాన్సెప్ట్ చెప్తాను

"లే మ్యాన్ అంటారు. ఇంగ్లీషులో లే మ్యాన్ అంటే బీదవాడు, ఏమీ లేనివాడు, లేమిలో ఉన్నవాడు అని అర్థం. ఒక మహానుభావుడు ఏం చెప్పాడంటే ఎవరు లే మ్యాన్ అంటే ఆధ్యాత్మికతలో లేనివాడే లే మ్యాన్ అట! అంటే బీదవాడు.

అందుచేత ఎవరికైనా సరే కోట్లు ఉన్నా "ఆధ్యాత్మికత" లేకపోతే వాడు పేదవాడే. లేనివాడిని ఎవరైనా పట్టించుకుంటారా? ఎవరు పట్టించుకోరు. అలాగే ఆధ్యాత్మిక లేమిలో ఉన్నవాడిని ఎవరు పట్టించుకోరు.

ఇప్పుడు అంబానీని పట్టించుకుంటారా? సత్యసాయి బాబాని పట్టించుకుంటారా? అంటే సత్యసాయిబాబానే పట్టించుకుంటారు. మరి అంబానీ దగ్గర కోట్లు ఉన్నాయిగా? కానీ ఆయన దగ్గర ఆధ్యాత్మికత లేదు. వివేకానందాని పట్టించుకుంటారా? అదానీని పట్టించుకుంటారా? అంటే వివేకానందానే. రమణ మహర్షిని పట్టించుకుంటారా? టాటానిని పట్టించు కుంటారా? అంటే రమణ మహర్షినే అంటారు.

ఇంకా మాట్లాడితే ఆదానియే వెళ్ళి రమణ మహర్షి కాళ్ళ మీద పడతాడు. ఆదాని దగ్గర కోట్లు ఉన్నాయిగా! అందరూ ఆదాని దగ్గరికి వెళ్ళి కాళ్ళ మీద పడాలిగా? పడరు. కోట్లు ఉన్నవాళ్ళని ఎవరు పట్టించుకోరు కానీ రమణ మహర్షి దగ్గర కోట్లు లేవు. మరి ఎందుకు అందరు వెళ్ళి ఆయన కాళ్ళ మీద పడతారు? కారణం ఆయన గొప్పజ్ఞాని.

యోగుల దగ్గర అంతులేని జ్ఞాన సంపద ఉంది. అది సంపాదించు కున్నవాడే కోటీశ్వరుడు. చూడండి భీమవరంలో ధనం పంచి పెడుతున్నామా? అంటే ఏమి లేదు. మరి ఎందుకు వస్తున్నారు? జ్ఞాన సంపద కోసం.

అందుచేత కోటీశ్వరులు అవ్వాలి అంటే జ్ఞాన సంపద పెంచు కోవాలి. ఇప్పుడు మీరంతా చేస్తున్నది ఆ పనే. ఇప్పుడు చెప్పండి మీరంతా గొప్పవారా? కాదా? మీరు డబ్బు చూసుకుని నేను గొప్పవాడిని కాదు

అనుకుంటారు. కానీ గుర్తుపెట్టుకోండి మీరంతా సామాన్యులు కాదు, "అపర కోటీశ్వరులు."

అందుచేత ఏమీ లేదని బాధపడకండి, మీరంతా అపర కోటీశ్వరులు. మీకు గన్‌మెన్ లు అవసరం లేదు, కానీ మామూలు కోటీశ్వరులకు గన్మెన్లు ఉంటారు. జ్ఞాన కోటీశ్వరులకి ఎవరు అక్కర్లేదు. పత్రిగారిని చూసాం కదా?

ఏ ఎమ్మెల్యే, ఏ మినిస్టరో ఎవడైనా సరే చుట్టూ ఎంతమంది ఉంటారు చూడండి. అలాంటి వారికి వెయ్యి మంది వస్తే వందమంది పోలీస్ వాళ్ళు సెక్యూరిటీ ఉంటారు. పత్రిగారు వెళ్తే ఎవడైనా ఉంటాడా? పత్రిగారి దగ్గర యాభై వేల మంది వచ్చినా ఒక్క పోలీసు కనపడదు, అది ఆయన గొప్పతనం.

వాళ్ళకి కోట్లు పెరిగే కొద్దీ ఎవడు చంపేస్తాడో అని భయం. వీళ్ళ జ్ఞాన సంపద పెరిగే కొద్దీ చావుకు భయమే ఉండదు. చెప్పండి ఇప్పుడు మీరు ఏ కోటీశ్వరులు? జ్ఞాన కోటీశ్వరులు. అందుచేత ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉండండి, గర్వంగా ఉండండి. ఎవరు పేదవాడు అంటే ఆధ్యాత్మికత లేనివాడు. కోట్లు ఉన్నా కూడా ఆధ్యాత్మికత లేకపోతే వాడే పేదవాడు అంటే 'లేమాన్'. కోట్లు లేకపోయినా ఆధ్యాత్మికత ఉంటే వాడే కోటీశ్వరుడు.

తెలుసుకోండి సంపాదన రెండు రకాలు. 1)ధన సంపాదన,2) జ్ఞాన సంపాదన.

ధనం గొప్పదా? జ్ఞానం గొప్పదా? అంటే

1. ధనం తాత్కాలికము, జ్ఞానం శాశ్వతం.

2. ధనం కూడా రాదు, జ్ఞానం కూడా వస్తుంది.

3. ధనం దుఃఖాన్ని పెంచుతుంది, జ్ఞానం దుఃఖాన్ని తొలగిస్తుంది.

4. ధనం ఉంటే ఆశ చావదు. ఎంత ధనం ఉన్నా ఆశ పెరుగుతుంది, జ్ఞానం ఉంటే ఆశే ఉండదు.

5. ఎంతధనం ఉన్నా తృప్తి ఉండదు, జ్ఞానం ఉన్నవాడు ఉన్నదానితో తృప్తిగా జీవిస్తాడు.

6. ధనం వున్నవాడు చనిపోతే అధో లోకాల్లోనే ఉంటాడు, జ్ఞానం వున్నవాడు ఊర్ధ్వ లోకాలకు చేరుకుంటాడు.

7. ఎంత ధనం ఉన్నా యోగి కాలేడు, జ్ఞానంతో యోగి కాగలడు.

8. ధనం అహంకారాన్ని పెంచుతుంది, జ్ఞానం అహంకారం లేకుండా చేస్తుంది.

9. ధనం మోక్షాన్ని ఇవ్వలేదు, జ్ఞానం మోక్షాన్ని ఇస్తుంది.

10. ధనం జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించి పెట్టదు, కానీ జ్ఞానం జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించేటట్టు చేస్తుంది.

11. ధనంతో బుద్ధి వికసించదు, జ్ఞానంతో బుద్ధి వికసిస్తుంది.

అందుచేత గుర్తు పెట్టుకోండి. ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే చాలా ఉన్నాయి. మీ దగ్గర ఎంత డబ్బు ఉన్నా అంతర్ శత్రువులు పోరు. కాని ఇవన్నీ జ్ఞానం వల్ల పోతాయి.

అలాగే ఈర్ష, అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం, లోభం, పగ, ప్రతీకారం, కక్ష, కార్పణ్యాలు, వ్యసనాలు లాంటివి జ్ఞానం సంపాదించుకుంటే పోతాయి.

ఈ జ్ఞానం అన్నది ఆధ్యాత్మికతలోనే సాధ్యం. ఇప్పుడు మనం ఇక్కడికి వచ్చింది జ్ఞానం పొందడానికేగా.

ఈ గైడింగ్ లోకి వెళ్ళిన వాళ్ళకి ఎక్కడా జ్ఞానం కనబడదు.

ఎంతసేపు అనుకో! అనుకో! అనుకొని, అనుకొని బోరు కొడుతుంది. అదే మనిషి, అదే మాస్టర్ సంవత్సరం నుంచి అదే గైడింగ్ చెప్తున్నాడు. . అస్తమాను అరిగిపోయిన రికార్డు వేస్తాడు. మరి నిజంగా సంవత్సరం క్రితం పోయింది అనుకోమంటే పోయింది అనుకున్నారు.

మరి పోయి ఉండాలిగా! పోతే మళ్ళీ అనుకోమంటాడు? మళ్ళీ అనుకోమన్నాడు అంటే పోలేదనేగా! అంటే సంవత్సరమైనా పోలేదు. ఇంకో సంవత్సరమైనా ఆ రికార్డే వేస్తాడు. మీరేమో పోతుందేమో పోతుందేమో అని చూస్తారు.

జ్ఞానంలోనే ఏదైనా పోతుంది, జ్ఞానమే మిమ్మల్ని గొప్పవాళ్ళని చేస్తుంది. ఎన్ని యుగాలు మారినా వివేకానందాని ఎవరు మర్చిపోలేరు. ప్రైమ్ మినిస్టర్ చేసిన వాళ్ళని మర్చిపోయారు, ప్రెసిడెంట్ చేసిన వాళ్ళని మర్చిపోయారు. అందుకే మర్చిపోకుండా ఉండడం కోసం వాళ్ళ బొమ్మలు పెట్టి కింద పేరు వ్రాస్తారు. పేరు వ్రాయకపోతే ఒక తరం మారిపోయాక ఎవరిదండి ఈ బొమ్మ అంటారు? ఎవడు చెప్పలేడు.

కానీ వివేకానందని మర్చిపోలేరు, రమణ మహర్షిని, పత్రిగారిని మర్చిపోలేరు. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీత చెప్పి ఎన్ని యుగాలు అయింది. ఇప్పటికీ వాటిని బట్టి పడుతున్నారు, పారాయణ చేస్తున్నారు, తెలుసుకుంటున్నారు, ఆచరిస్తున్నారు ఫలితాలు పొందుతున్నారు.

ఇప్పుడు కాదు ఇంకా కొన్ని యుగాలు గడిచినా భగవద్గీతకి తిరుగు లేదు. అందులో అంత గొప్ప జ్ఞానం ఇమిడి ఉంది. ఇప్పుడు మనం ఏది చెప్పుకున్నా చివరికి ఎందులో నుంచి ఉదాహరణ తీసుకుంటున్నాం? భగవద్గీతలో నుంచే చెప్పుకుంటాం. ఏ టాపిక్ చెప్పుకున్న, ఎక్కడ చెప్పుకున్న, ఏది చెప్పుకున్నా, ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది అంటే మళ్ళీ భగవద్గీత నుంచే వస్తుంది. అంటే భగవద్గీతలో లేనిది అంటూ ఏది లేదు.

అందుచేత చివటం అమ్మవారు చెప్పినట్టు **"పాదు పెట్టకుండా కాయ రాదు, ధ్యానం చేయకుండా జ్ఞానం రాదు."** అని తెలుసు కోండి.

“ధ్యానం బంగారు ముద్ద లాంటిది ధ్యానానికి మించింది లేదు”

చివటం అమ్మవారిని మొదట్లో అందరూ పిచ్చిది అనుకునేవారు, మహా జ్ఞాని అయిన ఆవిడ తనని ఎవరూ గుర్తించకూడదని ఆ రకంగా ప్రవర్తించేది, ఎవరి డిస్టర్బెన్స్ లేకుండా స్మశానంలో కూర్చొని సాధన చేసుకునేది. అమ్మవారు చెప్పిన సందేశాలన్నీ కూడా ధ్యానం గురించి చెప్పినవే! ఆవిడ చెప్పిన 10 పాయింట్ల లోనే సమస్తము ఇమిడి ఉంది.

“ధ్యానం బంగారు ముద్ద లాంటిది, ధ్యానానికి మించింది లేదు” అని చివటం అమ్మ చెప్పింది. ఇక్కడ ఆవిడ ధ్యానాన్ని బంగారు ముద్దతో పోల్చారు. ధ్యానం అనేది ఎంత గొప్పదో మనకు అర్థమయ్యే రీతిలో బంగారు ముద్దతో పోల్చారు.

ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో రకాల లోహాలు ఉన్నాయి. ఇత్తడి, ఇనుము, రాగి, సీసం, వెండి ఇలా ఎన్నో రకాల లోహాలు ఈ భూమ్మీద ఉన్నాయి. మరి వాటన్నిటిలో గొప్పది విలువైనది బంగారం. మిగతా లోహాలన్నీ టన్నులు, కేజీలతో కొలుస్తారు, వాటి విలువ లెక్కిస్తారు, కానీ ఎంతో విలువ కలిగిన బంగారాన్ని మాత్రమే గ్రాముల లెక్క కొలుస్తారు, విలువ కూడా గ్రాములు, మిల్లీగ్రాముల లెక్కన లెక్కిస్తారు. అంత గొప్పది కాబట్టి బంగారం ముద్ద యొక్క విలువ కట్టలేరు. మరి అంత విలువైన బంగారు ముద్దతో ధ్యానాన్ని పోల్చారు చివటం అమ్మవారు. ఇది మనం తెలుసుకుంటే ధ్యానానికి టాప్ ప్రయారిటీ ఇస్తాము. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోక కొంతమంది ఏదో ఒక నెల భీమవరం వస్తున్నారు, ఓ ఆరు మాసాలు వదిలేస్తున్నారు. ధ్యానం యొక్క విలువ తెలుసుకున్న వాళ్ళు వదలరు.

అంత గొప్పదైన ధ్యానాన్ని పట్టుకున్న వాళ్ళు, గొప్ప సాధన పట్టుకున్న వాళ్ళు గొప్ప వాళ్ళు అవుతారు. సమాజంలో అందరికంటే ఉన్నతోన్నతమైన స్థాయిలో ఉంటారు. వాళ్లకు ఉన్న విలువ ఎవరికీ ఉండదు. మీరు ధ్యానం

చేసి జ్ఞానం సంపాదించండి, మీకు ఎంత విలువ ఉంటుందో చూడండి. మనందరం కూడా పత్రి గారికి అంత విలువ ఎందుకు ఇచ్చాం? "ఆయన దగ్గర ఉన్న అపారమైన జ్ఞానమే" దానికి కారణం, ఇంట్లో ఒక బెల్లం ముక్క పెడితే , ఎక్కడి నుంచి వస్తాయో తెలియదు చీమలు దాని చుట్టూ చేరతాయి. అలాగే పత్రి గారు ఏ ఊరు వెళ్ళినా, ఎవరింటికి వెళ్ళినా జనం అంతలా ఆయన చుట్టూ చేరేవారు.

కేజీ ఇనుము చూసినా ఎవడూ పట్టించుకోడు, అదే ఒక గ్రాము బంగారం అక్కడ పెడితే అందరి దృష్టి దాని మీదే ఉంటుంది. అలాంటి బంగారంతో ధ్యానాన్ని పోల్చింది చివటం అమ్మవారు. ఎంత బాగా చెప్పిందో ఆవిడ.

"ధ్యానం బంగారు ముద్ద లాంటిది, ధ్యానానికి మించింది లేదు", ఎంత అర్థం ఉంది దీంట్లో. ఇది అర్థం చేసుకుంటే జ్ఞానాన్ని వదలరు. అందుకే నేను మీ అందరినీ "చాలా గొప్ప వారు, చాలా అదృష్టవంతులు" అని ఎందుకు అంతలా పొగుడుతూ ఉంటాను. అంటే మీరు చేసే ధ్యానం అంత గొప్పది కాబట్టి.

చూడండి బాగా అదృష్టవంతుడిని "నక్క తోక తొక్కి వచ్చాడు" అంటారు. అలా మీరు ఎప్పుడో నక్క తోక తొక్కి ఉంటారు అందుకే మీరందరూ కూడా భీమవరం రాగలిగారు.

ఎందుకు అంటే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసేవాడు పొందంది, సాధించలేనిదంటూ ఏది ఉండదు, వాడికంటే గొప్పవాడు ఎవడు ఉండడు.

ఈ ధ్యానం చేయడాన్నే యోగము అని అంటారు, ధ్యానం చేసే వాడే యోగీశ్వరుడు, వాడికంటే గొప్పవాడు లేడని భగవద్గీతలో కృష్ణుడే చెప్పాడు.

::5::

"మన నీడ పడేంత మేర తప్పు దృష్టి పైకి పోనివ్వకూడదు"

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఎన్నెన్నో ఆలోచనలు వస్తాయి. గతానికి సంబంధించినవి వస్తాయి, భవిష్యత్తుకు సంబంధించినవి అలాగే నిన్నటికి సంబంధించినవి వస్తాయి. ఎన్నో రకాల ఆలోచనలు వస్తాయి అంటే మనం కళ్ళు మూసుకోగానే ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళిపోతాం. శరీరం ఇక్కడే ఉంటుంది కానీ మనస్సు ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళిపోతుంది.

చివటం అమ్మవారు ఏమన్నారంటే మన నీడ పడేంత మేర తప్పు, అంటే మీరు నిల్చున్నప్పుడు మిట్ట మధ్యాహ్నం నీడ ఎక్కడుంటుంది? అక్కడే ఉంటుంది అంటే నీ మనస్సు ఎక్కడికి వెళ్ళకూడదు అనే ఆవిడ చెప్పేది. మనస్సు అక్కడే ఉండాలి అంటే వర్తమానంలో ఉండాలి.

ఆఖరికి గైడింగ్ లో కూడా ఆ మాస్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళిపోతుంది. ఆయన ఏదో చెప్తూ ఉంటారు. వీళ్ళు అక్కడికి వెళ్ళిపోతారు. ధ్యానం చేస్తే అలా వెళ్ళిపోతే లాభం లేదు అంటుంది అమ్మవారు. మన దృష్టి ఎక్కడికి వెళ్ళకూడదు, ఎంత బాగా చెప్పిందో చూడండి. పత్రిగారు అదే చెప్తున్నారు "ఆలోచనా రహిత స్థితి." ఈ మనసే పని చేయకపోతే ఇంకా ఎక్కడికి వెళ్తుంది? అందుకే మనసు పని చేయని స్థితినే ధ్యానం అంటారు.

మనసు ఖాళీ అయిన స్థితి, మనసు శాంతించిన స్థితి ఏదైనా ఒకటేనండి. దానినే పతంజలి మహర్షి చిత్తవృత్తి నిరోధం అన్నారు. ఎక్కడికి వెళ్ళకూడదు? రైటే మరి అలా ఉండాలి అంటే ఏం చేయాలి? ఆ మార్గమే పత్రిగారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస". అందరూ చెప్తారు కానీ ఆ స్థితి రావాలంటే ఏం చేయాలి? అదే పత్రిగారు చెప్పారు.

చాలా సంస్థలలో గురువులు చెప్పే చాలా విషయాలు నేను చూశాను. మంచివే చెప్తారు, సత్యం గురించే చెప్తారు, అన్నీ చెప్తారు. కానీ దాన్ని

అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? అన్నదే చెప్పరు. ఆ సాధనా మార్గమే పత్రీగారు మనకు ఇచ్చారు.

రమణ మహర్షి గారు **"నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో"** అని చెప్పారు. మరి ఎలా తెలుసుకుంటావు? ఆ మార్గమే చెప్పలేదు. అందుకే ఇప్పుడు రమణ మహర్షి శిష్యులు అంతా కూడా ఏదో ఒక నామం చేస్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే ఆయన "శ్వాస మీద ధ్యాస" చెప్పలేదు. నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో అన్నారు. మరి మనం ఎవరం? ఆత్మ. ఆత్మను తెలుసుకోవాలంటే మనసును దాటాల్సిందేగా. ఆ స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల తేలికగా వస్తుంది.

వాళ్ళు నామం పట్టుకున్నారు. ఆ నామం చెప్పుకుంటూ ఉంటే మనసు పనిచేస్తూ ఉంటుంది. వాళ్ళు ఎప్పటికీ తెలుసుకోలేరు. ఆయన నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో అన్నాడు. మనం "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టినప్పుడే ఆ అనుభవం పొందగలుగుతాం, నీవు ఎవరు అన్నది అనుభవంలోకి వస్తుంది.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఫస్ట్ కళ్ళు మూసుకుంటాం, ఆలోచనలు వస్తాయి, కట్ చేసి "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెడతాం, మళ్ళీ ఆలోచనలు వస్తాయి. మళ్ళీ ఆలోచనలు కట్ చేసి "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టగా పెట్టగా ఫస్ట్ స్టేజ్ లో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి.

అప్పటిదాకా మనసు గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి అటు ఇటు ఊగిసలాడుతుంది. ఎప్పుడైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టామో ఆలోచనలు తగ్గుతూ, తగ్గుతూ ఆగిపోతాయి. అంతకుముందు చంచలంగా ఉంది, ఇప్పుడు అది నిశ్చలంగా ఉంది. అది ధ్యానంలో ఫస్ట్ స్టేజ్.

తర్వాత ఇంకా మీరు ప్రతి నెల భీమవరం వస్తూ, ధ్యానం తీవ్రంగా చేస్తూ ఉంటే నిశ్చలమైన మనసు నిర్మలం అవుతుంది అంటే శుద్ధి అవుతుంది, మంచిగా మారుతుంది, పవిత్రం అవుతుంది. ఇది రెండవ స్టేజ్.

ఇక్కడ మనం కొన్ని లాభాలు పొందుతాం. మనసు నిశ్చలం అయినప్పుడు కొన్ని లాభాలు వస్తాయి. నిర్మలం అయినప్పుడు ఇంకా కొన్ని

లాభాలు వస్తాయి.

అయినా మీరు వదలలేదు. ఇంకా నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి చేస్తూనే ఉన్నారు. అలా కొనసాగిస్తూ ఉంటే నిర్మలమైన మనసు శూన్యం అవుతుంది. ఇది మూడవ స్టేజ్.

మానవుడు అంటే శరీరము, మనసు, ఆత్మ. థర్డ్ స్టేజ్ లో మనసు శూన్యం అవుతుంది. ఇంక అక్కడ ఏమి ఉంది? అంటే ఆత్మ. అప్పటిదాకా ఈ ఆత్మ ఎవరో తెలియదు, ఈ దేహమే మీరు అనుకున్నారు. కానీ ఎప్పుడైతే మనసు శూన్యం అయిందో ఇక అక్కడ ఉండేది ఆత్మ. అప్పుడు అర్థమవుతుంది, ఈ ఆత్మ ఎవరో కాదు నేనే అని. అంటే ఈ ఆత్మ అన్నది నేనే అని అనుభవంలోకి వస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఎవరు అని తెలుసుకున్నారు? నేను ఆత్మ అని తెలుసుకున్నారు,

రమణ మహర్షి చెప్పింది అదేనండి. **"నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో"** అన్నారు. ఇది "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల మాత్రమే సాధ్యం, మనసు శూన్యం అయితేనే సాధ్యం. మనసు నిశ్చలమైనా సాధ్యం కాదు, మనసు నిర్మలమైన సాధ్యం కాదు. ఎందుచేతనంటే అక్కడ ఇంకా మనసు ఉంటుంది.

మొదటి స్టేజ్ లో నిశ్చల మనసు ఉంది, తర్వాత నిర్మల మనసు ఉంది. మూడవ స్టేజ్ వచ్చేసరికి మనసే లేదు. ఇక ఉండేది మీరే అంటే "ఆత్మ." అంటే ఆత్మే నేను అని తెలుస్తుంది. రమణ మహర్షి గారు నువ్వు ఎవరో తెలుసుకో అన్నారు కదా? అప్పటి దాకా ఆత్మ భగవంతుడు, ఆత్మే దైవము, ఆత్మ శక్తివంతమైనది, అంత గొప్పది...ఇంత గొప్పది అని తెలుసుకున్నారు. ఆ పుస్తకాలలో, పాఠాలలో అన్నిచోట్ల తెలుసుకున్నారు.

ఎప్పుడైతే ధ్యానంలో మనసు శూన్యం అయ్యిందో అంత గొప్పదైన ఆ పరమాత్మ, ఆ భగవంతుడు, ఆ పరబ్రహ్మ నేనే అన్నది కూడా అక్కడ తెలుస్తుంది. "అహం బ్రహ్మోస్మి" అన్నది అనుభవంలోకి వస్తుంది.

మనసు పరిపరి విధాలుగా తిరుగుతుంటే ఇది సాధ్యం కాదు.

చివటం అమ్మవారు చెప్పినట్టు మనసు ఇంకా ఎక్కడికి వెళ్ళనివ్వకూడదు. నిశ్చలంగా ఉంచాలి. అంతే అటు కదలకూడదు, ఇటు కదలకూడదు. అలా నిశ్చలంగా ఉంచితేనే నిర్మలం అవుతుంది. నిర్మలం అయితేనే శూన్యం అవుతుంది.

మీకు ఒక్కటే లెక్క, మనసు ఎంత బలంగా ఉంటే మీరు అంత శక్తి హీనులు. మనసు శూన్యం అయితే మీరు "అత్యంత శక్తివంతులు" అది అర్థం అవుతుంది. శూన్యం అయినా మీరు కూర్చోవడం మానలేదు, ఇంకా ఇంకా కూర్చుంటున్నారు, ఆ మనసు ఇంకా శూన్యం అవుతుంది. దానినే "పరిశూన్యం" అని పత్రిగారు అంటారు. నేనే కాదు అంతా నేనే అని తెలుసు కుంటారు. అయినా ధ్యానంలో ఇంకా కూర్చున్నారు. అప్పుడు మనస్సు "మహా పరిశూన్యం" అయిపోతుంది.

సమస్త లోకాలు, సమస్త విశ్వం, సమస్త మానవులే కాదు సమస్త జీవరాసి "అంతా నేనే" అని అర్థం అవుతుంది. అప్పుడు వారిలో దైవ లక్షణాలు అంటే ఒక రమణ మహర్షి లాగా, ఒక వివేకానంద లాగ, పత్రిగారి లాగా, యోగానంద పరమహంస లాగా, బాబాజీ లాగ కనిపిస్తాయి. అప్పుడు మీరు ఎంతోమందిని ప్రభావితం చేస్తారు.

అప్పుడు మీకు అరే పాపం వీళ్ళంతా ఈ విషయం తెలియక అజ్ఞానంలో ఏదో మానవుడిని అనుకుంటూ చేయకూడని పనులు చేస్తున్నారు. వారే కనుక ఈ మార్గాన్ని అనుసరిస్తే, ఈ ధ్యానం చేస్తే ఈ విషయాలన్నీ వాళ్ళకి అర్థమవుతాయి అని అందరికీ ఈ మార్గాన్ని, ఈ ధ్యానాన్ని బోధించడం మొదలు పెడతారు.

మీరు చూడండి. ఆ స్థాయికి వెళ్ళిన వాళ్ళంతా ఖాళీగా కూర్చు న్నారా? అందరికీ బోధలు చేశారు. మీరు ఇంట్లో ఖాళీగా కూర్చున్నారంటే ఇంకా ఆ స్థాయికి వెళ్ళలేదనే లెక్క. మీరు ఇంట్లో కూర్చోకుండా ఉంటే ఆ స్థాయి పొందారని లెక్క, పొందుతున్నారని లెక్క, కూర్చోరు అంతే.

మీ జీవితం బాగా లేకపోతే మీ జీవితం గురించి ఆలోచిస్తారా? లేదా? అంతా మీరే అయినప్పుడు అందరి జీవితాలు బాగా లేకపోతే వాళ్ళ గురించి కూడా ఆలోచిస్తారు. అజ్ఞానంలో ఉన్న వాళ్ళ అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానం అందిస్తే వాళ్ళు ఆనందంగా ఉంటారు అని భావించి జ్ఞనం బోధిస్తారు.

వీళ్ళకి బుద్ధి వికసించలేదు. బుద్ధి వికసిస్తే ఎన్నో తెలుసుకో గలుగుతారు. ఇవన్నీ వాళ్ళకి తెలుస్తాయి. అందుచేత అంతా తానే అయినప్పుడు తాను ఒక్కడే కాదు అందరూ బాగుండాలని ప్రయత్నిస్తాడు, ఇంట్లో ఎలా కూర్చుంటాడు? అంతా "వేరు" అనుకుంటే తన గురించే చూసుకుంటాడు. అంతా "తాను" అనుకుంటే అందరి గురించి చూస్తాడు.

అందుకే బుద్ధుడు కూడా ఈ విషయం తెలుసుకున్నప్పటి నుంచి తిరగడం మొదలుపెట్టాడు, శంకరాచార్యుల వారు తిరిగారు, పత్రిగారు అదే పని చేశారు. పత్రిగారు ఇంకొకటి చెప్పారు "పంచింది పెంచబడుతుంది." అన్నారు.

కానీ ఇక్కడ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ఒక రహస్యం ఉంది. సత్యాన్ని పంచితే సత్యవంతులు అవుతారు, సత్యసంధులు అవుతారు. కాని అసత్యాన్ని పంచినా కూడా "పంచింది పెంచబడుతుంది కదా?" అప్పుడు అసత్యవంతులు అవుతారు, ఇంకా దిగజారి పోతారు. పత్రిగారు పంచమన్నారు అని అసత్యాలు పంచితే ఏమవుతుంది? దిగజారిపోతారు.

అందుకే మా దగ్గర నేర్చుకునే మాస్టర్లు చూడండి ఎంత బాగా తయారవుతున్నారు. అందుకే మీ అందరికీ చెప్పాలంటే నాకు చాలా హుషారు, ఉత్సాహం వస్తుంది. ఏది చెప్పినా అర్థం చేసుకుంటున్నారు, ఎదుగుతున్నారు.

మరి ఆ స్థితి సంపాదించాలి అంటే చివటం అమ్మవారు చెప్పినట్టు "మన నీడ పడేంత మేర తప్ప, దృష్టి పైకి పోనివ్వకూడదు." ఎంత గొప్ప వాళ్ళమవుతామండి. ఏదో రెండు క్లాసులు చేసి, చాలా గొప్ప సాధన చేసాం, గొప్పోళ్ళు అయిపోయాను అనుకుంటారు. కానీ ఆ స్థాయికి వెళ్తే అప్పుడు గొప్ప వాళ్ళు అయినట్టు.

::6::

"కన్ను పెద్ద గుమ్మం. నోరు చిన్న గుమ్మం."

పెద్ద గుమ్మం అంటే సింహ ద్వారం. ఎటు పెడతారు? వీధి వైపు పెడతారు. చిన్న గుమ్మం దొడ్డి వైపు పెడతారు. అమ్మవారు **"కన్ను వీధి గుమ్మం, నోరు దొడ్డి గుమ్మం"** అన్నారు. అంటే కన్ను పెద్దది, నోరు చిన్నది అని.

చూడండి రాత్రి పడుకున్నప్పుడు తలుపులు వేసి పడుకుంటాం. తలుపులు తీసి పడుకుంటే లోపల ఉన్నవన్నీ పోతాయి, తలుపులు వేసేస్తే ఏమీ పోవు.

అలాగే ధ్యానంలో కళ్ళు తెరిస్తే మీరు శక్తి ఎక్కువగా కోల్పోతారు. నోరు తెరిస్తే కొంచెం తక్కువ కోల్పోతారు. పత్రిగారు కళ్ళు తెరిస్తే 40% శక్తి పోతుంది, నోరు తెరిస్తే ఇంకో 40% శక్తి పోతుంది అంటారు.

మీరు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు శక్తి వస్తుంది. మరి శక్తి వస్తున్నప్పుడు కళ్ళు తెరిస్తే ఏమవుతుంది? ఆ శక్తి పోతుంది. నోరు కూడా తెరిస్తే ఇంక ఏం ఉంటుంది? అందుచేత సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోకూడదు అంటే కళ్ళు మూయాలి, నోరు మూయాలి.

ధ్యానం చేసే సమయంలో కొంతమందికి నడుము నొప్పి పెడుతుంది, కొంతమందికి కాళ్ళు నొప్పి పెడతాయి, ఏదో రకరకాల నొప్పులు వస్తాయి. పత్రిగారు ఒళ్ళు సరి చేసుకో, కాళ్ళు సరి చేసుకో కానీ కళ్ళు తెరవద్దు అంటారు. మరి అంత కష్టపడి చేశావు. శక్తి వచ్చింది, మధ్యలో కళ్ళు తెరిస్తే నువ్వు సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోతావు. అందుకే చివటం అమ్మవారు ఏమన్నారు **" కన్ను పెద్ద గుమ్మం, నోరు చిన్న గుమ్మం"** అన్నారు. ఆ మాటలో ఎంత అర్థముంది.

చాలామంది తల నిటారుగా పెట్టాలి అంటారు, తల గోడకి

ఆనకూడదు అంటారు, ఎన్నో రూల్స్ చెప్తారు? కాని పత్రిగారు ఆ నియమాలు ఏవీ లేవు అంటారు. నీకు ఎలా ఫ్రీగా ఉంటే అలా కూర్చో. గంటలు గంటలు కూర్చోవాలంటే నువ్వు ఈ శరీరాన్ని కట్టేస్తే ఎలా కూర్చుంటుంది? కాస్త ఫ్రీగా వదిలేయ్ అంటారు.

పత్రిగారు చెప్పింది... చేతిలో చేయి పెట్టుకో. కాళ్ళు రెండు క్రాస్ చేసుకో. అంతే! ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడు కాస్త సరి చేసుకో, కళ్ళు తెరవొద్దు, నోరు తెరవద్దు.

ఒక్కటే గుర్తుపెట్టుకోండి ధ్యానంలో అలా నిటారుగా ఉంచడం అన్నది అసంభవం. కారణం అలా కూర్చున్నప్పుడు మెల్లి మెల్లిగా ఒక స్థాయిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. ఆలోచనలు ఆగిపోయాయి అంటే మనసు పనిచేయనట్టే.

ఇక్కడే మీరు గమనించాలి, మనసు పని చేస్తుంటే మీ శరీరాన్ని మీరు అనుకున్నట్టు ఉంచుకోగలరు. మనసు ఎప్పుడైతే పనిచేయదో శరీరం మీద ఉన్న పట్టు కోల్పోతుంది. అప్పుడు ఏమవుతుంది? తల ఎటైనా వాలిపోవచ్చు, నాకు ఎక్కువ వెనక్కు వాలిపోతుంది. ఒకే రకంగా వెనక్కి అలా వాలిపోతే నొప్పి వస్తుంది. నొప్పి వస్తే మళ్ళీ స్పృహలోకి వస్తాం. అప్పుడు సరి చేసుకుని కాసేపు ఉంటే ఆ నొప్పి తగ్గుతుంది.

తెలుసుకోండి మనసు పని చేస్తున్నప్పుడు శరీరం మీద పట్టు ఉంటుంది, ఎప్పుడైతే మనసు పనిచేయదో శరీరం మీద పట్టు ఉండదు. అందుచేత తల అటు ఇటు ఒరిగిపోతుంది, వంగిపోతుంది.   స్పృహ తెచ్చుకొని అరే! వాలిపోయింది అని, వంగి పోయిందని మళ్ళీ దీనిని నిలబెడితే ధ్యాన స్థితిలో నుంచి మామూలు స్థితిలోకి వస్తారు. మీకు ఆ గొడవేమీ లేదు. హాయిగా మనకు కావాల్సింది ధ్యానం. శరీరం నిలువుగా ఉందా? నిటారుగా ఉందా? వెనక్కు ఉందా? అవి కాదు. ఆలోచనలు లేకుండా ఉందా? లేదా? మనసు పని చేయకుండా ఉందా? లేదా? అది ముఖ్యం. చాలామందికి

ఇవి తెలియవు. ఇంత లోతుగా ఆలోచించరు.

అందుకే పత్రిగారు ఏం చెప్తారు అంటే బాగా ముసలివారు, లేకపోతే ఏదైనా జబ్బు వచ్చిన వాళ్ళు కూర్చోలేరు. ఇంక కూర్చోలేకపోతే ఏం చేస్తావు? అలా పడుకొని "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టు అంటారు. కానీ కూర్చోగలిగినప్పుడు అలా అనుకుంటే పనికిరాదు. కూర్చోగలిగిన వాడికి కాదు. వాడికి వేరే దారి లేదు. గుడ్డి కన్ను కంటే మెల్లకన్ను మంచిదట.

మీ జీవితంలో మీరు కొత్తది ఏమైనా కనిపెట్టండి. మీరు ఏదైనా కనిపెడితే చెప్పండి. మీరు బాగా ధ్యాన స్థితిలోకి వెళ్తే, బాగా డీప్ లోకి వెళ్తే కనిపెట్టగలరు. అంత డీప్ గా వెళ్ళినప్పుడు, మనసు అసలు లేనప్పుడు, అక్కడ ఉండేది ఆత్మ. ఆత్మ అంటే భగవంతుడు. ఆయన దగ్గర లేనిదంటూ లేదు. ఆ స్థితిలో మీకు ఆయన నుంచి సందేశాలు వస్తాయి. అందుకే సాధకులు, ఋషులు, యోగులు వీళ్ళంతా కూడా ధ్యానం చేసి మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యత పూర్తిగా తగ్గించి వేస్తారు.

వాళ్ళు ఆత్మ స్థితిలో ఉంటారు. అందుకే ఎన్నో విషయాలు చెబుతూ ఉంటారు. మనసు పని చేస్తూ ఉంటే విన్న విషయాలు, చదివిన విషయాలు, చూసిన విషయాలే తెలుస్తాయి. మనసు పని చేయని ఆత్మ స్థితిలో ఉంటే "వీటికి అతీతమైన విషయాలు" మీకు అందుతూ ఉంటాయి. వాళ్ళు అవన్నీ చెప్తూ ఉంటారు. వినేవాళ్ళు ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటారు. అబ్బా! ఎంత గొప్పగా చెపుతున్నారు, ఎన్ని విషయాలు చెప్తున్నారు. ఆశ్చర్యపోతారు. మీరు ఆ స్థితికి చేరుకోవాలి.

అక్కడ మీరు ఏమి బట్టి పట్టనక్కర్లేదు, చదవనక్కర్లేదు, నేర్చుకోనక్కర్లేదు, ఏమీ అక్కర్లేదు, ఆత్మస్థితికి చేరుకుంటే కొత్త కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి, ఎప్పుడు విననవి చెప్తూ ఉంటారు. పాటలు వ్రాస్తారు, సందేశాలు ఇస్తారు.

ఇప్పుడు సహజంగా మార్నింగ్ టైమ్ లో బాగా వస్తాయి, మీకైనా

వస్తాయి. కారణం మార్నింగ్ టైమ్ లో మనసు పూర్తిగా శాంతించి ఉంటుంది. అందుకే ధ్యానం ఎప్పుడైనా చేయమంటారు కానీ అన్నింటికంటే మంచి సమయం ప్రాతఃకాలమే. అందుకే "బ్రహ్మీ ముహూర్తం" అని పేరు పెట్టారు, అది అంత గొప్పది.

ఆ ముహూర్తం అంత గొప్పది. కానీ విచిత్రం ఏమిటంటే బ్రహ్మీ ముహూర్తంలో బాగా నిద్రపోవాలి అనిపిస్తుంది. ఎంత సుఖంగా నిద్ర పడుతుందో! లేవాలంటే లేవలేరు. ఇంకా మీరు బాగా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేస్తుంటే ఆత్మతోటే కాదు పూర్ణాత్మతో అనుసంధానం అవుతారు. అప్పుడు విశ్వంలో వున్నవన్నీ అందుతాయి.

ఏది ఏమైనా ఒక్కటే తెలుసుకోండి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి. చేసే కొద్దీ మీరు ఎదుగుతారు, మీ శక్తులు పెరుగుతాయి, నైపుణ్యం పెరుగుతుంది, మీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది, మేధస్సు పెరుగుతుంది, అవగాహనా శక్తి పెరుగుతుంది. అలాంటివారు ఏ రంగంలో ఉన్నా గొప్పగా రాణిస్తారు. అందుకే ఏ ఫీల్డ్ తీసుకున్న సరే ఆటల్లో కానీ, సినిమాల్లో కానీ, రాజకీయాల్లో కానీ ఇలా ఏ ఫీల్డ్ తీసుకున్నా రాణిస్తారు.

ఏది ఏమైనా ధ్యానం ఎంత ఎక్కువగా చేస్తే మీలో అంత మార్పు రావటమే కాదు, అంత గొప్పగా తయారవుతారు. మీ గతానికి, ప్రస్తుతానికి సంబంధమే ఉండదు.

నాకు చదువు రాదు అని కొంతమంది అంటారు, నాకు అన్ని తెలివితేటలు లేవని అంటారు, మీరు మనో స్థితిలో ఉంటే ఇవన్నీ ఉంటాయి. మీరు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చెయ్యండి మీరే మిరాకిల్స్ చేస్తారు.

అందుచేత చివటం అమ్మవారు ఇచ్చే సందేశాలు బాగా ఆలోచించి, అర్థం చేసుకుని ఆచరించండి.

::7::

"వినడం కూర అంత వినాలి, ధ్యానం అన్నమంత చేయాలి".

ఈ సందేశం కూడా ధ్యానానికి సంబంధించిందే, ఇది కూడా చాలా ముఖ్యమైన పాయింట్. ధ్యానం చేసే వాళ్ళు, ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన వాళ్ళు తెలుసుకోవాల్సినటువంటి చాలా గొప్ప పాయింట్.

"వినడం కూర అంత వినాలి, ధ్యానం అన్నమంత చేయాలి" అంటే మీరు భోజనం చేసేటప్పుడు అన్నం ఎక్కువ పెట్టుకుంటారు, కానీ కూర కొద్ది గానే పెట్టుకుంటారు. ఎవరు కూడా కూర ఎక్కువగాను, అన్నం కొద్దిగా పెట్టుకోరు. అలాగే ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన వాళ్ళు వినడం కూర అంత వినాలి, ధ్యానం అన్నమంత చేయాలి. నేను మన సొసైటీలో గమనించాను ఏమిటంటే? ఎంతో మంది మాస్టర్స్ వచ్చి క్లాసులు చెప్తున్నారు. ఎంతసేపు పొద్దున్న నుంచి సాయంకాలం దాకా అలా క్లాసు చెప్తూనే ఉంటారు, కూర్చున్న వాళ్ళు కూడా అలా హరికథ విన్నట్టు వింటారు.

ధ్యానంలో ఏదో మధ్య మధ్యలో ఐదు నిమిషాలు ధ్యానమని కూర్చోబెడతారు అంతే. ఆ కూర్చోబెట్టిన కొద్ది సేపు కూడా మ్యూజిక్ పెట్టి, లేదా పాటలు పెట్టి సాధన చేయిస్తూ ఉంటారు. అందుకే నేను భీమవరంలో క్లాస్ లు స్టార్ట్ చేయడం జరిగింది.

పత్రి గారు కూడా భీమవరం "తటవర్తి వారు మన సొసైటీలో ఒక రివల్యూషన్ తీసుకొచ్చారు, మన సొసైటీలో ఎప్పుడూ లేనిది మూడు రోజులు రెసిడెన్షియల్ క్లాస్ స్టార్ట్ చేశారు" అని అన్నారు. నా ముఖ్య ఉద్దేశం జ్ఞానం గొప్పదని నేను తెలుసుకోవడం కాదు, మీ అందరికి కూడా తెలియ చెప్పటం. చూడండి మామిడి పండు చాలా బాగుంటుంది అని నువ్వు తెలుసుకున్నావు కానీ ఉపయోగం ఏమిటి? అందరూ తెలుసుకోవాలి కదా?

ధ్యానం గొప్పదని తెలుసుకున్నారు, ధ్యానం చేస్తే పొందని లాభం అంటూ ఏదీ లేదని తెలుసుకున్నారు, కానీ మీరు చేస్తేనే కదా! ఆ లాభం

మీకు వచ్చేది, ఆ లాభం మీకు కనిపించేది. నేను చాలా మందిని చూసి నవ్వుకుంటూ ఉంటాను. ఎందుకంటే జ్ఞానము బోధించడానికి ఎన్నో రాష్ట్రాలే కాదు, ఎన్నో జిల్లాలు, గ్రామాలు, పట్టణాలు అన్నీ తిరుగుతున్నాను. నేను వెళ్ళిన చోటల్లా ఒకటే చెబుతూ ఉంటాను, భీమవరం రండి అని. నన్ను అందరూ పిచ్చోడు అనుకుంటారు, కానీ నేను పిచ్చోడిని కాదు వాళ్ళే పిచ్చోళ్ళు. ఎందుకంటే భీమవరంలో దొరికినంత సాధన మరెక్కడా దొరకదు. రోజుకి 10 గంటల సాధన అక్కడ ఉంటుంది. భీమవరంలో మేము చేయించే టంత సాధన మరెక్కడా లేదు, అంత డిసిప్లిన్ కూడా ఎక్కడా ఉండదు.

ఇంకా కొంతమంది “మీ వీడియోలు వింటున్నామండి” అంటారు, యూట్యూబ్‌లో అమ్మవి, మీవి వీడియోలు వింటున్నామండి అని అంటుంటారు. ఏవండీ వింటే జ్ఞానం పెరుగుతుందా? విన్నా, చదివినా, తెలుసుకున్నా జ్ఞానం రాదు. అదే చివటం అమ్మవారు చెబుతున్నారు, వినటం ముఖ్యం కాదు, ధ్యానం చేయడం ముఖ్యం అని. “వినటం కూరంత విను, ధ్యానం అన్నమంత చేయి” అప్పుడు నీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. నువ్వు విన్నది, అనుభవంలోకి రావాలి అంటే ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

ధ్యానం చేయకుండా మీరు తెలుసుకున్నది మీరు విన్నది ఏది మీ జీవితంలో వాస్తవ రూపం దాల్చదు. పత్రి గారు స్పష్టంగా చెప్పారు “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం” అని. వింటే జ్ఞానం వచ్చినట్టా? ధ్యానం చేస్తే ఆ జ్ఞానం నీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. మీరు ఒక తీగ పట్టుకుని డొంకంతా కదల్చగలిగితే, ఆ తీగ పట్టుకొన్న నువ్వు మంచి జ్ఞానవంతుడైన లెక్క. ఒక్క మాట పట్టుకొని మీరు అపారంగా వివరించగలిగితే మీరు జ్ఞానం పొందినట్టు లెక్క. వింటున్నారు కానీ చెప్పమంటే చెప్పలేకపోతున్నారు. ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచి వింటున్నారు, జూమ్‌లో వింటున్నారు, మూడు రోజుల భీమవరం క్లాసులో వింటున్నారు, బయట జరిగే క్లాసులలో వింటున్నారు. కానీ కొంతమంది ఎందుకు చెప్ప లేకపోతున్నారు అంటే సాధన సరిగ్గా చేయట్లేదు అని నాకు అర్థమయ్యింది.

కొంతమంది మేము ఆరేళ్ల నుంచి వస్తున్నాము, పదేళ్ల నుండి వస్తున్నాము అంటారు, కానీ అన్నీ ఏళ్ళ నుంచి వచ్చిన మీలో మార్పు రావడం లేదు అంటే మీరు ఎక్కువ వినడానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు కానీ ధ్యానం చేయడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదు అని నాకు అర్థం అవుతుంది.

క్లాస్‌లు విన్నంత మాత్రాన సరిపోదు, సాధనకే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. సాధన తోటే జ్ఞానం వస్తుంది, జ్ఞాన వస్తే మీలో ఉన్న దుఃఖం పోతుంది. చివటం అమ్మవారు ఎంత బాగా చెప్పారండి ఆవిడ "వినడం కూర అంత వినాలి, ధ్యానం అన్నం అంత చేయాలి" అన్నారు. అర్థం చేసుకోండి ఎంత గొప్ప అర్థం ఉందో!

అందుకే కనీసం ఇప్పటి నుండైనా నెలలో మూడు రోజులు కాళీ చేసుకుని భీమవరం రండి. జ్ఞానం కోసం ఒక మూడు రోజులు కేటాయించు కోలేరా? ఇంకెన్ని జన్మలు తీసుకుంటారు? ఇంకా ఎన్ని జన్మలు వింటూ ఉంటారు?

ఇంకా కొంతమంది ఆ గురువు దగ్గర ఉపదేశం తీసుకున్నామండి, ఈ గురువు దగ్గర ఉపదేశం తీసుకున్నామండి అంటారు. గురువు దగ్గర ఉపదేశం తీసుకుంటే నువ్వు గొప్ప వాడివి కాదు. గురువులా నువ్వు తయారైతే అప్పుడు నువ్వు గొప్పవాడివి, గురు స్థాయికి నువ్వు ఎదిగితే అప్పుడు గొప్పవాడివి, నువ్వు తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని 10 మందికి అర్థమయ్యే రీతిలో చెప్పి వారిని సత్య మార్గంలో నువ్వు నడిపించగలిగితే నువ్వు గొప్పవాడివి.

::8::

"తిరిగితే తిప్పలు కూర్చుంటే కుప్పలు"

మీరందరూ కూడా అది చేసాము, ఇది చేసాము అని, అటు వెళ్లి, ఇటు వెళ్లి, ఆ పని చేసి, ఈ పని చేసి, చేయకూడనివి పనులు చేసి కష్టాలు తెచ్చుకుంటూ నానా తిప్పలు పడతారు. ఊరకే తిరగడం వల్ల తిప్పలు తప్ప ఇంకేమి ఉండవు.

అందుకే చివటం అమ్మవారు "కూర్చుంటే కుప్పల, కుప్పల లాభాలు, ఫలితాలు వస్తాయి అన్నారు. కూర్చోవడం అంటే ఏదో కుర్చీలో, సోఫాలో కూర్చోవడం కాదు ధ్యానంలో కూర్చోవడం. ఖాళీ దొరికితే చాలు ఆ ఖాళీ సమయాన్ని "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానానికి ఉపయోగించుకోవాలి" అన్నారు.

పత్రి గారు కూడా చెప్పారు కదా? ధ్యానం చేస్తే లక్ష లాభాలు, ధ్యానం చేయకపోతే లక్ష నష్టాలు అని. ఆయన ఆ సందేశం ఇచ్చినప్పుడు నాకు కొంచెం డౌట్ వచ్చింది, లక్షల మీద లాభాలు ఎక్కడ ఉంటాయి? అని చెప్పి. మన వాళ్ళందరూ ధ్యాన ప్రచారం చేసేటప్పుడు పాంప్లెట్లు పంచుతారు. వాటిలో ధ్యానం వల్ల వచ్చే లాభాలు వ్రాస్తారు. అలా కొన్ని లాభాలకు ఆకర్షించబడే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి చాలామంది వస్తున్నారు. కానీ చెప్పాలంటే ఎన్నో వందలు, వేలు కాదు, ఎన్నో లక్షల లాభాలు ఉన్నాయి అని ధ్యానం చేసే కొద్దీ, ఈ మార్గంలో కొనసాగే కొద్దీ నాకు బాగా అర్థమైంది. పత్రి గారు చెప్పింది కరెక్టే అని తెలుసుకున్నాను.

పత్రి గారు పరిచయం అయినప్పటి నుండి ఆయన ఏ ఊరు వెళ్ళినా అక్కడ ఆయన చెప్పే సందేశాన్ని నేను ఒక పాకెట్ నోట్ బుక్ లో వ్రాసుకునే వాడిని. అలా వ్రాసుకున్న పుస్తకాలు సుమారు 100 పుస్తకాలపైనే ఉన్నాయి. అప్పుడు నాకు పుస్తకం వ్రాయాలనిపించింది. అప్పుడు వాటిలో నుంచి ఒక పాయింట్ తీసుకుని ఒక సబ్జెక్టులా తయారు చేసుకునేవాడిని. అలా మొదట్లో నేను వ్రాసిన పుస్తకాలలో ఒక పేజీ, రెండు పేజీలు మించి టాపిక్ ఉండేది కాదు. అలాంటి పుస్తకాలే జీవితశాస్త్రం- 1, జీవితశాస్త్రం-2, జీవిత సూక్ష్మాలు,

జీవిత సత్యాలు అనేవి.

మీరు ఆ పుస్తకాలు చదివితే ధ్యానం వల్ల లాభాలు, జ్ఞానం వల్ల లాభాలు ఉంటాయి. అలా మొదలుపెట్టి ఇప్పటి వరకు ఎన్నో పుస్తకాలలో ధ్యానం వల్ల, జ్ఞానం వల్ల లాభాలు వ్రాస్తూనే ఉన్నాను. గొప్ప గొప్ప యోగులు, సిద్ధులు, యోగీశ్వరులు, అవధూతలు ఇలా ఎంతోమంది ఈ ధ్యానం వల్ల, జ్ఞానం వల్ల వచ్చే ఎన్నో లాభాలు మనకు చెప్పారు.

వాటన్నిటినీ సందేశాల రూపంలో మీకు చెబుతున్నాను. అవన్నీ పుస్తకాల రూపంలో కూడా తీసుకొస్తున్నాను. రమణ మహర్షి, సత్యసాయి బాబా, వివేకానంద, షిర్డీ సాయిబాబా, మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ ఇలా ఎంతో మంది సందేశాలు మీకు వివరించడం జరిగింది. ఇలా వాళ్ళందరూ కూడా ధ్యానం వల్ల లాభాలు కోకొల్లలుగా చెప్పారు. ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో వారు తప్పకుండా లాభాన్ని పొందుతారు. అదే చివటం అమ్మవారు కూడా ఎందుకు తిరుగుతావు? ఎందుకు చేయకూడని పనులు చేస్తావు? ఎందుకు మాట్లాడకూడని మాటలు మాట్లాడతావు? అవన్నీ కర్మలుగా నిన్ను జనన మరణ చక్రంలో బందీ చేస్తాయి, నీ జన్మలు పెంచుతాయి అందుకే హాయిగా కూర్చొని ధ్యానం చేసుకో! ఎన్నో లాభాలు పొందుతావు అని అమ్మవారు చెబుతున్నారు.

ఆవిడ ఊరికే చెప్పడం కాదు, ఆచరించి చెప్పింది. ఈ ప్రపంచంలో మనంతట మనం కూర్చుందామన్నా మన చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళు మనల్ని అలా ప్రశాంతంగా కూర్చోనివ్వరు. కుటుంబంలో ఉంటే కుటుంబంలో వాళ్ళు డిస్టర్బ్ చేస్తారు. చూడండి భీమవరం ఎక్కువమంది ఎందుకు వస్తారు అంటే ఇంట్లో ప్రశాంతంగా కూర్చొని ధ్యానం చేయడానికి అవకాశం ఉండదు కాబట్టి. ఇంట్లో ఖాళీ ఉంటుంది కానీ ధ్యానం చేసుకునే అవకాశముండదు, ఎందుకంటే ఇంట్లోని మిగతావాళ్ళు ఏదో రకంగా ఇబ్బంది పెడతారు. అదే భీమవరం వస్తే ఇంక మిమ్మల్ని డిస్టర్బ్ చేసే వాళ్ళే ఉండరు. గంటలు గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోవచ్చు. అందుకే చాలా మంది భీమవరం మానకుండా ప్రతినెలా వస్తూనే

ఉంటారు . అదే చివటం అమ్మవారు కూడా చెబుతున్నారు **“తిరిగితే తిప్పలు కూర్చుంటే కుప్పలు”** అని. అలా కూర్చుంటే ఎన్నో లాభాలు, ఎన్నో అనుభవాలు పొందుతారని చెప్పారు ఆవిడ.

పత్రి గారు కూడా ఊరికే ఇతరులతో అనవసరంగా ఎందుకు మాట్లాడతావు , నీ శక్తిని కోల్పోతావు, ఖాళీ సమయాన్ని వృధా చేసుకోకుండా హాయిగా ధ్యానంలో కూర్చో అని చెప్పేవారు. నువ్వు పనులు చేసుకోవాలంటే చేసుకో, డబ్బు సంపాదించుకోవాలి అంటే అవసరానికి సరిపడా సంపాదించుకుంటూ ఖాళీ సమయాన్ని ధ్యానానికి కేటాయించుకో అనేవారు.

మీరు ధర్మంగా జీవించండి అన్ని రకాలుగా ప్రకృతి సహకారం ఉంటుంది, మీరు పొందవలసిన లాభాలన్నీ పొందుతూ ఉంటారు. అందుచేత ఊరికే తిరగడం వల్ల ఏమి ప్రయోజనం లేదు, ఆలోచించడం వల్ల ఏమి ప్రయోజనం లేదు, మాట్లాడడం వల్ల ఏం ప్రయోజనం లేదు. అందుకే నేను ఎంతో మంది యోగులు, యోగీశ్వరులు, గొప్పవాళ్లు, మహాత్ముల ఇలాంటి వాళ్ళ సందేశాలన్నీ చదువుతున్నాను. కానీ అవి చదువుతూ “సరే ఇన్ని గొప్ప విషయాలు వారంతా చెప్పారు, ఈ విషయాలు అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలంటే నేను ఏం చేయాలి? అని వారు వ్రాసిన పుస్తకం అంతా తిరిగేసినా ఏమీ దొరికేది కాదు.

కొంతమంది ఏదో జపం చేసుకో, పూజలు చేసుకో, నామం చెప్పుకో, అది చేసుకో ఇది చేసుకో అని చెప్పేవారు. కానీ గొప్ప వాళ్ళు చెప్పే వన్నీ వాస్తవ రూపంలోకి రావాలి అంటే మన పత్రి గారు చెప్పిన “శ్వాస మీద ధ్యాస” అనే సాధనే మంచి మార్గం. ఈ “శ్వాస మీద ధ్యాస” అన్నది తీవ్రాతి తీవ్రంగా చేసినప్పుడు అన్నీ అనుభవంలోకి తెచ్చుకోగలుగుతాం. మీరు చూడండి రమణ మహర్షి గారు నువ్వు ఎవరో తెలుసుకో అంటారు, విచారణ చేయి అంటారు. విచారణ వల్ల అది అనుభవంలోకి రాదు. కాని “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం ద్వారానే అనుభవంలోకి వస్తుంది.

అలాగే నేను రాధా స్వామి సత్సంగం పుస్తకాలు చదివాను. చాలా బాగా ఉంటాయి. కాని వాటిలో నామం చెయ్యమంటారు. పత్రి గారు కూడా గొప్ప గొప్ప సంస్థలు దగ్గరికి వెళ్ళారు, అక్కడ పుస్తకాలన్నీ చూశారు వాటిలో అద్భుతమైనటువంటి జ్ఞానం ఉంది కానీ ఎందులో చూసినా సరైన సాధన లేదు అన్నారు. అదే విషయం పత్రి గారు వ్రాసినటువంటి తులసిదళం పుస్తకం లో చెప్పడం జరిగింది. మీరు ఒక్కసారి తులసీదళం బుక్ చూస్తే పత్రి గారు ఇచ్చినటువంటి వివరణ మీకు తెలుస్తుంది. నేను కూడా అలా అధ్యయనం చేస్తే సరైన సాధన ఎక్కడ కనపడలేదు. తొందరగా ఫలితాలు రావాలి అంటే మనం విన్న వాటిని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి అంటే పత్రి గారు ఇచ్చినటువంటి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అన్నింటికంటే చాలా సులువైన, తేలికైన సాధన అన్నది అర్థమైంది.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి మీకు ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచండి. ఐదు నిమిషాల టైమ్ దొరికినా, 10 నిమిషాల టైమ్ దొరికినా, అర గంట టైం దొరికినా ధ్యానం చేయండి. పత్రి గారు చెప్పారు కదా! "బస్సులో ప్రయాణం చేస్తున్నా కళ్ళు మూసుకుని, "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టు అంటారు. ట్రైన్ లేట్ అయింది, హాయిగా కళ్ళు మూసుకో ఎందుకు టైమ్ వేస్ట్ చేస్తావు అంటారు. ఆ పని చేసినప్పుడే మీరు గొప్పగా ఎదగగలుగుతారు.

మా మేడం ఈ స్థాయికి వచ్చింది అంటే నేను అబ్సర్వ్ చేశాను, ఆవిడ ఖాళీ దొరికితే ధ్యానంలో కూర్చునేది. అలా కొన్ని సంవత్సరాలే కూర్చుంది. నేను ఆలోచిస్తే నాకు అర్థమైంది. ఏమీ తెలియని ఈవిడ ఇంతలా ఎలా ఎదిగింది? "ఈవిడ ఇంత జ్ఞానం ఎక్కడి నుంచి సంపాదించింది? ఎవరు ఏం అడిగినా సరే స్పాట్ లో వెంటనే చెబుతుంది". పత్రి గారు మనం వేసే ప్రశ్న పూర్తవకుండానే సమాధానం ఆయన నోటి వెంట వచ్చేది. అలానే మేడమ్ కూడా ఆ స్థాయికి ఎదిగింది అంటే సాధన చేస్తే బుద్ధి ఎంత ఎదుగుతుందో మేడమ్‌ను చూసి నేను తెలుసుకున్నాను.

::9::

"శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి కూర్చో మనసు తిరిగి తిరిగి వేరే దారి లేక అదే నిలుస్తుంది అన్నారు."

ఈ సందేశం కూడా ధ్యానం గురించి చెప్పినటువంటిదే. ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన వాళ్ళు ముందుగా ధ్యానం వల్ల ఇన్ని లాభాలున్నాయా? ధ్యానం అంటే ఊరకే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడమే కదా అని అనుకుంటారు. కానీ వాళ్ళు అలా కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో కూర్చున్న తర్వాత అది ఎంత కష్టమో తెలుస్తుంది.

ఎందుకు అంటే కళ్ళు మూసుకున్న వెంటనే ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తాయి, మనసు పరిగెడుతూ ఉంటుంది. అటు భవిష్యత్తులోకి, ఇటు జరిగిపోయిన విషయాల మీదకు, మనసు పరిగెడుతూ ఉంటుంది, ఆ మనసు కూర్చోనివ్వదు. నా లెక్క ప్రకారం కొన్ని వేల మందే చేయలేక మానేసినోళ్ళు ఉన్నారు. కొంతమంది ఒక గంట కూర్చుని మన వల్ల కాదని పారిపోతున్నారు.

దీన్ని బట్టి మనసును అదుపు చేయడం ఎంత కష్టమో తెలుసు కోవచ్చు. శరీరాన్ని అదుపు చేయొచ్చు కానీ మనసుని అదుపు చేయలేము. ధ్యానం చేసే సమయంలో చేతులు కట్టుకుంటారు, కాలు మీద కాలు వేసుకుంటారు. కళ్ళు మూసేస్తారు, నోరు మూసేస్తారు అన్ని చేస్తారు కానీ మనసు ఎక్కడికి వెళ్ళకుండా చేయలేరు. అది చేయ లేకే ధ్యానం మానేస్తారు.

ఈ ధ్యానం ఎవరు పడితే వారు చేయలేరు అని చెప్పడానికి మీ దగ్గర పనిచేయడానికి వచ్చిన కూలీలను పిలిచి "బాబు మీకు సాయంత్రం దాకా పని చేస్తే ఇచ్చే జీతం ఇప్పుడే ఇస్తాను, మీరు ఏ పని చేయొద్దు ఒక గంట కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోండి" అని చెప్పండి, ఏ పని చేయకుండా, కష్టపడకుండా జీతం ఇస్తా మంటున్నారు, ఒక గంట కళ్ళు మూసి కూర్చోడమే కదా అని కూర్చుంటారు, కాని ఐదు, 10 నిమిషాలు కూర్చున్న తర్వాత మా

వల్ల కాదు, కావాలంటే ఆ డబ్బులు మేమే మీకు ఇస్తాం మమ్మల్ని మటుకు ఈ బాధ పెట్టకండి అని అంటారు. దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోండి ధ్యానం ఎంత కష్టమో?

అందుకే అమ్మవారు ఏమన్నారంటే నువ్వు ఊరికే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి కూర్చో ఆ మనసు అటు వెళుతుంది, ఇటు వెళుతుంది అలా ఎన్నిసార్లు వెళ్లినా దాన్ని తీసుకొచ్చి శ్వాస మీద పెట్టు, మళ్ళా వెళ్ళి పోతుంది, మళ్ళీ తీసుకొచ్చి శ్వాస మీద పెట్టు, చివరకు ఏమీ చేయలేక అదే కూర్చొంటుంది అని చెప్పింది చివటం అమ్మవారు అన్నారు.

మీరు చూడండి ఒక కుక్కను కొత్తగా మీ ఇంటికి తీసుకొచ్చారు, దాన్ని ఒక్క చోట కట్టేసారు. అది దాని చుట్టూ అరుస్తూ తిరుగుతుంది. అయినా సరే మీరు దాన్ని వదలరు, అలా తిరిగి తిరిగి ఇంకేం చేయడానికి లేక చచ్చినట్టు కూర్చుంటుంది. అదే చెప్తున్నారు ఆవిడ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచు మనసు తిరిగి తిరిగి వేరే దారి లేక అదే నిలుస్తుంది అన్నారు.

ఇప్పుడు భీమవరం వచ్చిన వాళ్ళు, కొత్తవాళ్ళయినా సరే వచ్చిన తర్వాత ఆలోచనలు వచ్చినా కట్ చేసి "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెడతారు. అలా చేయగా చేయగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ ఉంటాయి. అలా మొదటి రోజు ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోటం మూలాన వారి మనసు ఖాళీ అయిపోతుంది. అలా మూడో రోజు వచ్చేటప్పటికి 3-4 గంటలు కూర్చోబెట్టినా సునాయసంగా కూర్చుండిపోతారు.

ధ్యానంలో మొట్టమొదటి రోజు ఎన్ని ఆలోచనలు వచ్చినా ఆ శ్వాసను గమనిస్తూ ఆలోచనలు కట్ చేయడం వల్ల, ఆలోచనల నుంచి బయట పడతారు. ఇలా ఎప్పుడైతే ఆలోచనలు లేవో ఎన్ని గంటలైనా ధ్యానంలో కూర్చుండి పోతారు. ఈ స్థితి రావడానికి కొంత మందికి ఒక రోజు పట్టొచ్చు, కొంతమంది ఒక పూటలోనే అది సాధించొచ్చు, కొంతమంది గంటలోనే అది సాధించొచ్చు.

అందుచేత భీమవరంలో ఆ మూడు రోజుల క్లాస్‌లకు ఇంతమంది రావడానికి ముఖ్య కారణం. ఏమిటంటే ఇంటి దగ్గర కానీ, ఇంకా ఎక్కడికి వెళ్లినా అరగంట గంట కంటే ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేని వాళ్ళంతా కూడా భీమవరం వచ్చి మూడేసి గంటలు, నాలుగేసి గంటలు కూర్చుంటున్నారు. మరి ఎందుకు కూర్చొంటున్నారు? ఎందుకు వస్తున్నారు? అని అంటే దానికి కారణం అదే. మరి అలా ఎందుకు కూర్చోపెడుతున్నాం అంటే వాళ్ళు అంత సేపు ధ్యానం చేయడం వల్ల వాళ్ళల్లో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి, ఎన్నో మంచి పనులు చేస్తారు. వాళ్ళు లోక కళ్యాణకరమైన పనులు కూడా చేస్తూ, ఇతరులకు లాభం కలిగిస్తూ ఉంటారు. అలా ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరులకు లాభం కలిగిస్తూ ఉంటే మరి లోకం ఎలా ఉంటుందో? ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

లోకంలో ప్రతి ఒక్కడు స్వార్థంతో దోచుకోవడం వల్లే ఈ అశాంతి, అరాచకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మరి ప్రతి ఒక్కడు ఇతరులకు మంచి చేయాలి అనేటువంటి స్థితికి ఎదిగినప్పుడు ఈ భూమే స్వర్గం అవుతుంది. అందుకే పత్రి గారు స్వర్గం అంటే పైన ఎక్కడో ఉండదు నువ్వు పూర్తి జ్ఞానం పొంది నువ్వు చేయాల్సిన మంచే చేస్తే ఈ భూమే స్వర్గం అవుతుంది అని చెప్పారు.

అందుచేత చివటం అమ్మవారు ఎంతో స్పష్టంగా చెప్పారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి కూర్చో మనసు తిరిగి తిరిగి వేరే దారి లేక అదే నిలుస్తుంది" అని చెప్పారు. చివటం అమ్మవారు ఎంత అద్భుతమైన సందేశం ఇచ్చారు. ధ్యానం చేయలేక పారిపోయే వారందరికీ ఈ సందేశం చాలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఒకడు సాధించింది ఇంకొకడు ఎందుకు సాధించలేడు? కృషి చేస్తే ఎవరైనా సాధించగలరు. అలానే ఒక్కడు "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానంలో కూర్చోగలిగినప్పుడు ఇంకొకరు ఎందుకు కూర్చోలేరు? ప్రయత్నిస్తే అందరూ కూర్చోగలరు.

::10::

“ఇది నేను కాదు, ఇది నేను కాదు అనుకుంటూ పోతే చివరకు మిగిలేది నేను, ఆ నేనే భగవంతుడు”.

ఈ స్థితికి మీరు రావాలి అంటే బుద్ధి వికసింప చేసుకొని వివేకం పొందాలి, అప్పుడే నేను ఎవరు? అన్నది విచారణ చేస్తారు. నేను ఎవరు? అన్నది తెలుసుకోవాలను కున్నప్పుడు ఈ విచారణ అవసరం. ఆ నేనే భగవంతుడు అన్నారు చివటం అమ్మవారు, ప్రతి ఒక్కరూ కూడా భగవంతుడు ఎవరు? అని తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తితో ఉంటారు. భగవంతుడు అంటే ఒక్కొక్కరు ఒకొక్క అభిప్రాయంతో ఉంటారు. కానీ అసలు భగవంతుడు ఎవరు? అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది?

సహజంగా మీరు చదివినవి, విన్న వాటిని బట్టి చూస్తే ఆత్మే భగవంతుడు అని తెలుసుకుంటాం. పెద్దలు చెప్పినా, గొప్ప వాళ్ళు చెప్పినా ఎవరు చెప్పినా ఇదే చెప్తారు.

మరి ఈ ఆత్మ ఎక్కడ ఉంటుంది? అంటే ఈ శరీరంలోనే ఉంటుంది అన్నది కూడా తెలుసుకున్నాము. మరి ఆత్మ ఈ శరీరంలో ఉన్నప్పుడు, ఈ శరీరంలో బాహ్యేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియం ఇలా ఎన్నో రకాలైనటువంటివి ఉన్నాయి. వీటిలో ఏది ఆత్మ? అని గనుక మనం విచారణ చేస్తూ ఉంటే అర్థమవుతుంది, భగవంతుడు అంటే చావు పుట్టుకలు లేనివాడు, చావు పుట్టుకలు ఉంటే ఇంక ఆయన భగవంతుడు ఎలా అవుతాడు?

అందుచేత ఆయనకి చావు లేదు, పుట్టుకా లేదు. చాలామంది ఈ దేహానికి ప్రతిరూపం తయారు చేసి అదే దేవుడు అంటూ పూజలు చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు మనం చూసుకుంటే షిరిడీ సాయిబాబా శరీరాన్ని వదిలేశారు కానీ అందరూ ఏం చేస్తున్నారు అంటే ఆయన శరీరానికి ప్రతిగా పాల రాతితో కానీ ఇంకా ఏదైనా రాతితో కానీ అదే రూపం తయారు చేసి అదే దేవుడని పూజలు చేస్తున్నారు. అంటే ఆ శరీరమే ఆయన అనేటువంటి ఉద్దేశంతో

పూజ చేస్తున్నారు. ఆ శరీరంతో ఆయన ఎన్నో గొప్ప పనులు చేశాడు, గొప్ప సందేశాలు ఇచ్చాడు, గొప్ప కార్యాలు చేశాడు. కానీ ఆ తర్వాత ఆయన ఆ శరీరాన్ని వదిలేశాడు, కానీ ఎవరూ ఇది ఆలోచించడం లేదు, శరీరమే బాబా అనుకుని ఆ శరీరానికి ప్రతిరూపం తయారు చేసి గుళ్ళల్లో పెట్టి పూజలు చేస్తూ, హారతులిస్తూ, అభిషేకాలు చేస్తున్నారు. ఎందుకు అలా చేస్తున్నాము అనే విచారణ చేయట్లేదు.

మరి ఆ శరీరం ఆయన అయితే ఆ శరీరాన్ని సమాధి చేశారు, అది మట్టిలో కలిసిపోయింది, లేదంటే చాలామందిని దహనం చేస్తారు శరీరం బూడిద అయిపోతుంది. శరీరం వారే అయితే అది బూడిద అయిపోయింది కదా? శరీరం ఆయన ఎలా అవుతాడు? ఇది ఎవరూ గ్రహించట్లేదు.

ఇప్పుడు దేన్ని అందరూ పూజిస్తున్నారో! అది బూడిద అయిపోయింది కదా? అంటే ఆయన ఇంక లేనట్టేగా? మరి వీళ్ళని ఎలా ఆదుకుంటాడు? ఉంటేనే కదా? డైరెక్ట్ గానో ఇండైరెక్ట్ గానో వచ్చి ఆదుకునేది. అందుచేత ఆ ఉండేది ఏదో విచారణ చేయాలి.

మరి నిర్వాణ షట్కంలో శంకరాచార్యులు స్పష్టంగా వివరించారు. ఎవరు భగవంతుడు అన్న దాని మీద ఆరు శ్లోకాలలో స్పష్టంగా వివరించారు. ఈ శరీరం నేను కాదు, సరే ఈ శరీరం తీసేస్తే ఇంకేముంది మనసు ఉంది, మనసు అంటే నాలుగు భాగాలు. మనసు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం, ఇవి నేనా? అంటే ఎప్పుడైతే ఈ శరీరం పోతుందో ఇవి కూడా కొన్నాళ్ళకి పోతాయి, కానీ భగవంతుడికి చావు లేదు, అందుచేత ఈ మనసు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనే ఈ నాలుగు విధాలైన వృత్తులతో కూడినటువంటి అంత:కరణము నేను కాదు, అలాగే ముక్కు, కన్ను, నోరు, నాలుక, చర్మము అనే జ్ఞానేంద్రియాలు నేను కాదు, అలాగే ఆకాశము, భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు అనే పంచమహాభూతాలు నేను కాదు, మరి నేను చిదానంద

స్వరూపుడైనటువంటి శివుడినే నేను” అని శంకరాచార్యులవారు చెప్పడం జరిగింది.

ఇలా ఈ ఆరు శ్లోకాల్లో మనం కనుక చూసుకున్నట్లయితే ఇది నేను కాదు, ఇది నేను కాదు అని ఒక్కొకటి తీసేస్తూ పోతే చివరకు ఒకటి మిగులుతుంది అదే ఆత్మ. ఆ ఆత్మే నేను, ఆ ఆత్మే భగవంతుడు, ఆ ఆత్మే పర బ్రహ్మ అని తెలుసుకుంటారు.

అప్పుడు ఎంతో ఆశ్చర్యపోతారు. అంటే ఇప్పటి దాకా ఈ దేహం నేను అనుకుని దీనికి ఒక పేరు పెట్టుకున్నారు, దాన్ని చూసుకొని మురిసి పోతున్నారు. అలాగే వివాహం చేసుకుంటే నా భార్య, నా భర్త అనుకుంటారు. అలాగే ఈ దేహం ద్వారా వచ్చినటువంటి సంతానము, పిల్లలు నా వాళ్ళు అనుకుని ఎన్నో ఆస్తులు సంపాదించి అవి అన్ని నావి అనుకుంటూ, వాటికోసం చేయకూడని పనులు చేస్తూ, తప్పులు చేస్తూ, పాపాలు చేస్తూ, కష్టాలు తెచ్చుకుంటున్నారు. అలాగే నా ఇల్లు, నా డబ్బు, నా బంగారం అనుకుంటూ, వాటిని సంపాదించడానికి పాపాలు చేసి కష్టాలు తెచ్చుకుని, నా బ్రతుకు ఇలా అయిపోయింది అని చెప్పి, వాళ్ళ కాళ్ళ మీద, వీళ్ళ కాళ్ళ మీద పడతారు.

కానీ నిజంగా ఈ దేహం నేనా అంటే కానే కాదు? దేహమే నువ్వు కానప్పుడు దేహానికి పెట్టుకున్న పేరు నువ్వా? ఈ దేహం కోసం సంపాదించిన ఆస్తులు ఈ దేహం ద్వారా వచ్చినటువంటి భార్య కానీ, భర్త కానీ, పిల్లలు కానీ నీ వాళ్ళా? ఆలోచిస్తే ఆశ్చర్యం వేస్తోంది. అందుచేత చివటం అమ్మవారు చెప్పినట్టు ఈ విచారణ చేసుకుంటే అప్పుడు అర్థంవుతుంది. ఇది నేను కాదు, నేను కాదు అనుకుంటూ పోతే చివరికి మిగిలింది నేను, అదే భగవంతుడు, నేనే ఆ భగవంతుడు అని మీకు అర్థమవుతుంది.

పత్రి గారు వచ్చిన తర్వాత నేను కూడా నేర్చుకున్నది ఇదే. ఆయన చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు. దేహం నువ్వు కాదు అన్నాడు. మరి నేను ఎవరు

అంటే నువ్వు ఆత్మ అని చెప్పారు. బాగా విచారణ చేయగా ఆయన చెప్పింది కరెక్ట్ అని అర్థమైంది. ముందు ప్రతి ఒక్కళ్ళు దేహం నేను అనే భావంలో నుంచి బయట పడాలి.

మీరు ఎప్పుడైతే అందులో నుంచి బయట పడతారో! మీరు దుఃఖంలో నుంచి బయట పడినట్టే! మీరు దేహము అనే భావనలో ఉంటే మీరు అజ్ఞానం లో ఉన్నట్టే, ఎప్పుడైతే దేహం నేను కాదని తెలుసుకుంటారో అప్పుడు మీరు జ్ఞానవంతులు అయినట్లే.

ఇంకొక ముఖ్యమైన విషయం పత్రి గారి ద్వారా తెలుసుకోవడం జరిగింది. ఇక్కడ నేను ఎవరు అన్న దాంట్లో నేను ఆత్మను అన్నది అర్థమైంది. తర్వాత భగవంతుడు విషయంలోకి వచ్చేసరికి ఆయన ఏం చెప్పారంటే విగ్రహం భగవంతుడు కాదు, ఆత్మే భగవంతుడు అన్నారు. అప్పుడు నేను కూడా చాలా కన్ ఫ్యూజ్ అయ్యాను, తర్వాత విచారణ చేస్తే భగవంతుని లక్షణాలు ఏమిటి? ఎలా ఉంటాయి? అని ఎన్నో పాయింట్లు వ్రాయడం జరిగింది.

ఆయన చావు పుట్టుక లేనివాడు, సత్యమైన వాడు, శాశ్వతమైన వాడు, మార్పు చెందనివాడు వాడు అని ఇలా ఆయన గురించి ఎన్నో నేర్చుకోవడం జరిగింది. ఆ లక్షణాలు విగ్రహంలో ఉన్నాయా? అని చూస్తే విగ్రహంలో లేవు. ఇంక దేంట్లో ఉన్నాయి శాశ్వతంగా ఉండేవాడు ఈ సృష్టిలో ఎవరు ఉన్నారు? మన కంటితో చూడగలిగే ఏది శాశ్వతం కాదు అన్నది అర్థమైంది. అప్పుడు ఇంకా ఏది అంటే చివరికి ఏది మిగిలింది అంటే ఆత్మే. అంటే ఆ భగవంతుని యొక్క లక్షణాలు ప్రతిది ఆత్మలో ఉన్నాయి, అప్పుడు అర్థమైంది ఆత్మే భగవంతుడు అని.

పత్రి గారి ద్వారా రెండు విషయాలు తెలుసుకోవడం జరిగింది. ఒకటి నేను ఆత్మ అన్నది, రెండు ఆత్మ భగవంతుడు అన్నది. మరి నేను ఆత్మ అయినప్పుడు, ఆత్మ భగవంతుడు అయినప్పుడు మరి నేనేమవుతాను? అంటే

నేనే భగవంతుడు అని అర్థం అయ్యింది. అప్పుడు చాలా ఆశ్చర్యం వేసింది, అప్పటిదాకా ఆయన గుడిలో ఉంటాడు, అక్కడ ఉంటాడు, ఇక్కడ ఉంటాడు అని అందరూ రకరకాలుగా అనుకున్నారు. అలా ఒకడు జెరూసలెంలో వుంటాడు అంటాడు, ఒకడు మక్కాలో వుంటాడు అంటాడు, కాశీ అంటారు ఇలా రకరకాలుగా అనుకుంటున్నారు. కానీ ఆత్మ భగవంతుడు అని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆయన ఎక్కడో ఉండడు, అందరి శరీరాలలో ఉన్నాడు అని తెలుసుకుంటారు.

ప్రతి ఒక్కరి శరీరంలో ఉన్న ఆత్మ నువ్వే, నువ్వే ఆ భగవంతుడు అని పత్రి గారు చెప్పిన, వేమన పద్యాలు, వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, భగవద్గీత శ్లోకాలు ఇవన్నీ చూస్తే చాలా స్పష్టంగా అర్థమయింది. అందుచేత ఈ విచారణ చేయాలని చెప్పి చివటం అమ్మవారు "ఇది నేను కాదు, ఇది నేను కాదు అనుకుంటూ పోతే చివరకు మిగిలేది నేను, ఆ నేనే భగవంతుడు" అనే అద్భుతమైన సందేశం ఇచ్చారు.

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 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) మరణించకముందే మరణించాలి - రూ.130/-
9) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం- రూ.120/-
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) మానవునిలోని చెడు -రూ.70/-
41) మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ సందేశాలు -రూ.70/-
42) చివటం అమ్మవారి సందేశాలు - రూ.70/-
43) కబీరు సందేశాలు-1 -రూ.70/-
44) కబీరు సందేశాలు-2 -రూ.60/-
45) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
46) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
47) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
48) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
49) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
50) ఆలోచించండి - రూ.60/-
51) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
52) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
53) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
54) మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే? -రూ.50/-
55) భగవంతుని ఇష్టులవ్వాలంటే-రూ.50/-
56) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
57) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
58) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
59) మూడురకాల భవిష్యత్తులు -రూ.50/-
60) అరిహంత్ - రూ.50/-
61) మూడురకాల జీవితాలు -రూ.40/-
62) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.40/-
63) ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? -రూ.40/-
64) బ్రహ్మం అంటే? -రూ.40/-
65) శంకరాచార్యుల వారి జాగ్రత పంచకం-రూ.40/-
66) శంకరాచార్యుల వారి నిర్వాణ షట్కం -రూ.40/-
67) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
68) సత్యం - రూ.40/-
69) చక్రాలు - రూ.40/-
70) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
71) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
72) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
73) విదురుని సందేశాలు - రూ.40/-
74) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
75) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
76) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

అవధూత చివటం అమ్మవారు బోధించిన సందేశాలు

1. యోగం లేని జీవితం అంతా తప్పే.
2. పాదు పెట్టందే కాయ వస్తుందా?
3. ఆత్మ జ్ఞానం అనే విత్తనం మొలకెత్తాలంటే ధ్యాన సాధన అనే దుక్కి దున్నాలి.
4. ధ్యానం బంగారు ముద్ద లాంటిది. ధ్యానానికి మించింది లేదు.
5. మన నీడ పడేంత మేర తప్ప దృష్టి పైకి పోనీవ్వకూడదు.
6. కన్ను పెద్ద గుమ్మం. నోరు చిన్న గుమ్మం.
7. వినడం కూరంతా వినాలి. ధ్యానం అన్నమంత చేయాలి.
8. తిరిగితే తిప్పలు, కూర్చుంటే కుప్పలు.
9. శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి కూర్చో. మనస్సు తిరిగి తిరిగి వేరే దారి లేక అదే నిలుస్తుంది.
10. ఇది నేను కాదు, ఇది నేను కాదు అనుకుంటూ పోతే చివరకు మిగిలేది అసలైన నేను... ఆ నేనే భగవంతుడు.

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.70/-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు, రాజ్యలక్ష్మి గార్ల పుస్తకములు

వెబ్‌సైట్ నుండి డౌన్‌లోడ్ చేసుకొనుటకు

ఈ QR codesను google lens లో స్కాన్ చేయండి.

Telugu Books	English Books	Hindi Books	Kannada Books	Tamil Books