దుఃఖానికి కారణం

రచన: బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

దుఃఖానికి కారణం?

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

మొదటి ముద్రణ : మే 2026
ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. 60/-

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) మనస్సు యొక్క స్థితులు	-	రూ.60/-
16) ధార్మిక జీవితం అంటే?	-	రూ.60/-
17) జీవితం ధన్యం చేసుకోవాలంటే?	-	రూ.60/-
18) దుఃఖానికి కారణం	-	రూ.60/-
18) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
19) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
20) చిత్తం శాంతిగా వుండాలంటే?	-	రూ.50/-
21) ప్రీతి,భీతి, నీతి	-	రూ.40/-
22) 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

దుఃఖానికి కారణం?

ప్రతి ఒక్కరూ కూడా అనుకున్నది సాధించాలని, తమ జీవితంలో ఏది కోరుకుంటే అది పొందాలని అనుకుంటారు. కానీ కొన్ని విషయాలు అవుతాయి, మరికొన్ని అవ్వవు. దానికి ప్రధాన కారణం వారు అనుకున్నదాన్ని సాధించగలిగేంత శక్తి వారిలో లేకపోవడమే.

మానవుడు మాత్రమే కాదు, శ్వాస ఉన్న ప్రతి జీవి కూడా ప్రాణశక్తి వల్లే జీవిస్తుందని మనం ఎన్నో సందర్భాల్లో తెలుసుకున్నాం. మరి ఆ ప్రాణశక్తి ఎప్పుడైతే మీలో లోపిస్తుందో, అప్పుడు మీరు అనుకున్నది సాధించే శక్తి ఉండదు.

చిన్న చిన్న కోరికలు కలిగితే, వాటికి సరిపడ శక్తి ఉంటుంది కాబట్టి వాటిని సాధించగలరు. కానీ పెద్ద పెద్ద విజయాలు సాధించాలి అంటే ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉండాలి. ప్రాణశక్తి లోపిస్తే, వాటిని సాధించలేరు, ఈ ప్రాణశక్తిని పెంచుకునే మార్గమే ధ్యానం. ఇది పత్రిగారు వచ్చే వరకు అర్థం కాలేదు. దానికి కారణం పెద్దవాళ్ళు చెప్పినా, మీరు దేవుడి దయ లేదు అని అనుకుంటూ ఉంటారు.

మొదట్లో దేవుడు అంటే గుడికి వెళ్లడం, పూజలు చేయడం, అక్కడ ఉన్న విగ్రహాల దయ అని అనుకుని అక్కడే తిరుగుతూ ఉండేవారు. ఎప్పుడైతే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి, వస్తారో, అప్పుడు మీకు నిజమైన సత్యం తెలుసుకునే అవకాశం వస్తుంది.

సత్యాన్ని వదిలి అసత్య మార్గంలో తిరుగుతూ సత్యాన్ని వెతికితే, సత్యం తెలియదు. ఈ ధ్యానమార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత, సత్యం అంటే ఏమిటో మీకు అర్థమవుతుంది. అక్కడి నుంచి సత్యం, అసత్యం అనే తేడా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ముందు మీ లోపాన్ని మీలో ఉంచుకొని, బయట లోపాలున్నాయి

అని వెతుకుతుంటారు. కానీ ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత, లోపం బయట లేదు, లోపం నాలోనే ఉంది అని తెలుసుకుని, మిమ్మల్ని మీరే సరిచేసుకుంటారు.

ఈ లోపాల వల్లే దుఃఖం కలుగుతుంది. అందుచేత వాటి ప్రధాన కారణాలు తెలుసుకుందాం.

1. దేహానికి సంబంధించిన అహంకారం, దేహమే నేను అనుకోవడం.

2. ఈ ప్రపంచం మీద వ్యామోహం.

3. బయట విషయాల మీద ఆసక్తి పెంచుకొని, సుఖం బయట నుంచే వస్తుంది అని అనుకోవడం.

4. సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం.

ఈ నాలుగు కారణాల వల్లే సమస్త దుఃఖాలు వస్తాయి.

ఈ విషయాలన్నింటినీ మీరు బాగా గ్రహించాలి. ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత, "నేను దేహం కాదు, నేను ఆత్మను" అని తెలుసుకుంటారు. కానీ ఇది మొదట్లో అర్థం కాదు. కనిపించే దేహం నేను కాదు అనుకోవడం కష్టం, కనిపించని ఆత్మనే నేను అనుకోవడం ఇంకా కష్టం. అందుకే చాలా రోజుల పాటు ఎన్నో సందేహాల్లో ఉంటారు.

కానీ గురువు ఎన్నో ఉపమానాల ద్వారా "నేనే ఆత్మ" అనే పరమ సత్యాన్ని మనకు అర్థమయ్యేలా చెబుతారు. అప్పుడు మెల్లగా మీకు అవగాహన అవుతుంది. దేహాన్ని నేను అనుకుంటే, అది నశించే స్వభావం కలది కాబట్టి, అది నేను ఎలా అవుతాను? నశించనిది, క్షీణించనిది అయిన ఆత్మనే నేను అని తెలుసు కుంటారు.

ఈ ఆత్మ వల్లే దేహానికి, మనసుకు, బుద్ధికి శక్తి వస్తుంది అని మీకు ఎప్పుడైతే అర్థమవుతుందో, అప్పుడు మీరు ముందు ఆత్మ శక్తిని పెంచుకోవాలి అని గ్రహిస్తారు. ఆత్మ శక్తిని పెంచుకున్నప్పుడు మాత్రమే, మీరు దేహపరంగా, మానసికంగా, బుద్ధిపరంగా చేసే ప్రతి పనిలో విజయం సాధించగలరు.

కాబట్టి, "నేను ఆత్మను, గురువు చెప్పినట్లుగా దేహం, మనసు, బుద్ధికి శక్తిని ఇచ్చేది ఆత్మే" అని నమ్మి, ఆత్మ శక్తిని పెంచుకుంటే, మీ జీవితంలో ప్రతి పనిలో విజయం సాధించగలమనే నమ్మకం మీలో కలుగుతుంది.

మరి ఆత్మ ఎలా శక్తివంతం అవుతుంది? అంటే ప్రాణశక్తి ద్వారా. మరి ఆ ప్రాణశక్తిని ఎలా పొందగలరు? అంటే ధ్యానం ద్వారా. మరి అన్ని దుఃఖాలకు, అన్ని అనారోగ్యాలకు కారణం మీలో ప్రాణశక్తి లోపించడమే, ప్రాణశక్తి లేనివాడు ఏదీ సాధించలేడు.

జీవితంలో చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా సాధించలేని శక్తిహీనుడిగా మారిపోతాడు. ఈ విషయం మీకు అర్థమైన రోజున, ఎవరిని ఏదీ కోరుకోవాల్సిన అవసరం లేదని తెలుసుకుంటారు.

అందుకే గురువుగారు "నువ్వే దేవుడు కాబట్టి కోరుకోవాల్సిన అవసరం లేదు, సాధన చేస్తే అన్నీ సాధించగలవు" అని చెబుతారు. కాని మీలో ఉన్న లోపం ధ్యానం చేయకపోవడం.

మరి భగవంతుడు ఎవరు? నీలో ఉన్న ఆత్మే. ఆయన కృప నీ మీద కలగకపోవడానికి కారణం ఏమిటి? మానవ జన్మ తీసుకున్నప్పుడు "నేను ఎవరో తెలుసుకుంటాను" అని వచ్చి, మాయలో పడి అది మర్చిపోయావు. "నువ్వే దేవుడివి" అనే సత్యాన్ని మర్చిపోయి బయట వెతుకుతున్నావు. శక్తిని ఇచ్చేది ఆత్మ అయి ఉండగా, ఆత్మను విస్మరించి బయట వెతకడం అంటే ఇంట్లో అన్నం ఉండగా పక్కింటికి భోజనం అడుక్కోవడానికి వెళ్లినట్టే.

మొదట ఇది వింతగా అనిపించినా, విచారణ చేస్తూ ఉంటే నిజమే అనిపిస్తుంది. అనంతమైన శక్తి మీలో ఉంది. కానీ మనసు అనే ముసుగు వేసుకుని ఆత్మ శక్తిని బయటకు రానివ్వడం లేదు. ఎప్పుడైతే ఆ ముసుగును తొలగిస్తారో, అప్పుడు ఆత్మ శక్తి వెలుగులోకి వచ్చి మీరు అనుకున్న విజయాలన్నీ సాధించగలుగుతారు.

అందుకే పత్రీ గారు ఎవరైనా ఏదైనా అడిగితే ఒకటే చెప్పేవారు "ధ్యానం చేయి... ధ్యానం చేయి... ధ్యానం చేయి..." అని.

ఆ మాటలను లోతుగా ఆలోచిస్తే నిజం తెలుస్తుంది. ధ్యానం చేయకపోవడం వల్ల ఆత్మశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఆత్మశక్తి తగ్గితే ప్రాణశక్తి లోపిస్తుంది. దాని వల్ల అనారోగ్యాలు వస్తాయి, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు, సరైన అవగాహన ఉండదు, దుఃఖంలో ఉంటారు.

ఈ ప్రపంచం వల్లే సుఖం వస్తుంది అనుకోవడం మనసుకు ఉన్న అపోహ. అదే బుద్ధికి ఉన్న అజ్ఞానం. ఈ అజ్ఞానానికి మూలం ఏమిటంటే "నీలోనే ఆత్మశక్తి ఉంది" అని తెలియకపోవడం.

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోకి గురువు రాకముందు అందరూ జ్ఞానవంతుల్లా కనిపిస్తారు. వాళ్ళకు తెలిసింది సత్యమని, వాళ్ళ మాటే వేదమని భావిస్తూ అజ్ఞానంలో జీవిస్తారు. కానీ గురువు వచ్చిన తరువాత తెలుస్తుంది. మనసే అజ్ఞానం, బుద్ధే అజ్ఞానం, నేనే అజ్ఞానంలో ఉన్నానని.

బయట వెతికేది ఏదీ లేదు, అంతా అంతరంగంలోనే ఉంది. అనంతమైన శక్తిని మీ శరీరంలో దాచుకుని బయట వెతుకుతున్నారు. ఆ అనంత శక్తి స్వరూపమే ఆత్మ. ఆత్మను ఆశ్రయించినవాడు అన్ని విజయాలు సాధిస్తాడు. ఆత్మను ఆశ్రయించకుండా, భగవంతుని సృష్టిని మాత్రమే ఆశ్రయించినవాడు ఎప్పుడూ దుఃఖంలో ఉంటాడు. చిన్న విజయాలు సాధించగలడు కానీ పెద్ద విజయాలకు శక్తి సరిపోదు. అందుకే విజయాన్ని బయట వెతుకుతుంటాడు.

కానీ నిజం ఏమిటంటే విజయమూ, శక్తీ, ఆనందమూ అన్నీ శరీరంలోనే ఉన్నాయి. ఆత్మగా ఆ సృష్టికర్త మీ శరీరంలో ఉన్నాడని గ్రహించినప్పుడు ఈ విషయం మీకు అర్థమవుతుంది.

మనసుకు ఉన్న భ్రాంతుల వల్లే శరీరమే నేను అని భావిస్తున్నారు.

జగత్తు నుంచే సుఖం వస్తుంది అని అనుకుంటున్నారు. ఇవన్నీ అజ్ఞానం.

ఈ అజ్ఞానం తొలగించేది ఒక్కటే ప్రాణశక్తి. ఈ ప్రాణశక్తిని మీలో ఎంతగా పెంచుకుంటారో, అంతగా మీ అజ్ఞానం తొలగి సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు. అన్ని అజ్ఞానాలకు మూలం మీలో శక్తి లేకపోవడమే. అందుకే బలం కాదు, శక్తి కావాలి అని తెలుసుకోవాలి.

ఆ శక్తిని పొందే మార్గం ధ్యానం. ప్రతి ఒక్కరూ ఆత్మ గురించి తెలుసుకుని, ఆత్మను అధ్యయనం చేస్తే అన్నింటినీ పొందగలరు.

సాధన మార్గంలోకి వచ్చిన తరువాత ప్రతి ఒక్కరు ఎందుకు సంతోషంగా ఉంటారు? అంటే వారు సత్యాన్ని తెలుసుకున్నారు.

సత్యం తెలియక ముందు, మీరు అసత్యంలో జీవించారు. ఆ సమయంలో అసత్యమే మీకు సత్యంలా అనిపించింది. మీ కష్టాలకు కారణం భగవంతుడే అని భావించే వారు.

"ఆయనే నా జీవితంలో కష్టాలు వ్రాశాడు, సుఖాలు వ్రాయలేదు" అని అనుకునేవారు. అలా అసత్యం వైపు వెళ్ళి, బయట దేవుణ్ణి కోరుకుంటే ఏమవుతుంది?

మీరే విగ్రహాన్ని పెట్టుకుని, గుడికి వెళ్లి పూజలు చేస్తారు, స్తోత్రాలు చదువుతారు, ప్రసాదాలు పెట్టి "నా జీవితం సుఖంగా ఉండేలా చూడు స్వామీ" అని అడుగుతారు. అయినా సుఖం రాకపోతే, ఇంకో గుడి... ఇంకో గుడి... తిరుగుతూనే ఉంటారు. ఎన్ని గుళ్ళు తిరిగినా ఫలితం రాకపోతే, "నా కర్మ ఇంతే" అని మిమ్మల్ని మీరే సరిపెట్టుకుంటారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే భగవంతుడు బయట కాదు, మీలోనే ఉన్నాడు.

ఇది అర్థం చేసుకోవడానికి పెద్దలు ఒక కథ చెబుతారు. ఒక మహిళ వీధిలో ఏదో వెతుకుతూ ఉంటుంది. ఎవరో అడిగితే, "సూది పోయింది, దానిని వెతుకుతున్నాను" అంటుంది. అందరూ ఆమెకు సహాయం చేస్తారు.

కొంతసేపటికి ఒకరు అడుగుతారు,"సూది ఎక్కడ పోయింది?" అని.

ఇంట్లో పోయింది అని ఆమె చెబుతుంది. అప్పుడు వారు అంటారు, "ఇంట్లో పోయిన సూది వీధిలో ఎలా దొరుకుతుంది?" అని. ఇదే మీ పరిస్థితి కూడా. మీలో ఉన్న భగవంతుడిని మర్చిపోయి, బయట వెతికితే ఆయన ఎప్పటికీ దొరకడు. గురువు వచ్చిన తర్వాత మీకు ఈ సత్యం అర్థమైంది: ఉన్నచోట వెతకాలి, లేని చోట కాదు అని.

మీలో ఉన్న దైవాన్ని వదిలి, బయట "దేవుడు ఎక్కడ?" అని వెతకడం వ్యర్థం. నిజానికి దేవుణ్ణి వెతికేవాడే దేవుడు. ఈ సత్యం గురువు ద్వారా తెలుసుకున్నాక, మీరు బాహ్య ప్రయాణం ఆపి, అంతర్ ప్రయాణం ప్రారంభించు. బయట ఆయన సృష్టి ఉంది, లోపల ఆయన స్వరూపం ఉంది. మీలో ఉన్న ఆయన్ను పట్టుకున్నప్పుడు మాత్రమే మీ జీవితానికి సఫలత అంటే విజయం లభిస్తుంది. అందుకే మీరు ఎంత ఎక్కువగా ధ్యానం చేస్తే,అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి పొందుతారు. ప్రాణశక్తి పెరిగినప్పుడు మీ అంతరంగంలోని ఇంద్రియాలు శక్తివంతమవుతాయి.

అప్పుడు ఏది సంకల్పిస్తే, దాన్ని సాధించే శక్తి మీలోనే ఉందని తెలుసుకుంటారు. ఆ శక్తి బయట కాదు, మీ లోపలే ఉంది. అందుకే ఇప్పుడు మీరు బాహ్య అన్వేషణను వదిలి, అంతర్ముఖ ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు.

ఎప్పుడైతే గురువు వచ్చి "ఆత్మే భగవంతుడు, అది నువ్వే" అని చెప్పాడో, అప్పుడు ఒక ప్రశ్న వస్తుంది "నువ్వే ఆత్మ అయితే, నీ మీద నీకు ప్రేమ ఉండాలి కదా?" నీమీద నీకు ప్రేమ అంటే శ్రద్ధ ఉండాలి.

అంటే ముందుగా **ఆత్మ మీద శ్రద్ధ ఉండాలి:** అంటే ప్రతి క్షణం మీరు జీవించడానికి శక్తినిచ్చేది ఆత్మే. అందుకే ఆత్మ మీద అత్యంత శ్రద్ధ ఉండాలి. ఆ శ్రద్ధ ఉన్నప్పుడే మీరు ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలని చూస్తారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో చూస్తే ఎంత డబ్బు ఉన్నా మనుషులు ఇంకా డబ్బు

కోసం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. అలాగే మీ దగ్గర జీవించడానికి కావలసిన శక్తి ఉన్నా, మీ స్వస్వరూపాన్ని దర్శించగలిగేంత శక్తి ఇంకా లేదు. అందుకే శ్రద్ధగా సాధన చేయాలి, శ్రద్ధ ఉంటేనే సాధన జరుగుతుంది.

రెండో విషయం, **ఆత్మ మీద ప్రీతి:** మీ శరీరం నిలబడటానికి కారణం ఆత్మే. మీ ఇంద్రియాలు పని చేయడానికి శక్తి ఇస్తున్నది కూడా ఆత్మే. ఈ అన్ని శక్తుల మూలం వేరెవరూ కాదు ఆత్మే అని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆ ఆత్మ మీద ప్రేమ కలగాలి.

మూడో విషయం **ఆత్మ దృష్టి:** ఆత్మ దృష్టి అంటే అందరిలో ఒకే ఆత్మ ఉందని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవడం. దేహాలు వేర్వేరుగా కనిపించినా, అన్ని దేహాలను నడిపించేది ఒకే భగవంతుడు. ఆ భగవంతుడే అన్ని జీవులలో అంతర్యామిగా ఆత్మగా ఉన్నాడు అని నిరంతరం ఎరుకలో ఉండటమే ఆత్మ దృష్టి.

నాలుగో విషయం **సర్వ ప్రాణుల యెడ ప్రేమ:** మీరంతా ఒక ఆత్మగా భూమి పైకి వచ్చి, 84 లక్షల జన్మలు తీసుకుని ఈ స్థితికి చేరుకున్నారు అని గురువు ద్వారా తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు ఒక గొప్ప సత్యం తెలుస్తుంది ఏ జన్మ హీనమైనది కాదు, ఏ జన్మ గొప్పది కాదు. ప్రతి జన్మలో ఆ జన్మకు సంబంధించిన పాఠాలు నేర్చుకోవడమే జరుగుతుంది. మీకు హీనంగా కనిపించే జన్మలో కూడా ఆ జీవి తన పాఠాలను నేర్చుకుంటూనే ఉంటుంది.

ఈ సత్యం పూర్తిగా అర్థమైన రోజు మీకు అన్ని జీవుల మీద ప్రేమ కలుగుతుంది. ఎందుకంటే మీరు ఇదే పరిణామ క్రమంలో ప్రయాణించి చివరికి ఈ స్థితికి చేరుకున్నారు. ఇది మీ జీవితంలోని చివరి మజిలీ. ఈ మజిలీలో ఎంత ఎక్కువగా సాధన చేస్తారో, అంత ఎక్కువగా శక్తిని పొందుతారు. ఎంత శక్తి పెరుగుతుందో! అంతగా ఆత్మ దర్శనానికి దగ్గరవుతారు.

అందుకే సర్వ ప్రాణుల యెడ ప్రేమ కలిగి ఉండాలి. ఆత్మపై శ్రద్ధ,

ఆత్మపై ప్రీతి, ఆత్మ దృష్టి ఇవే సాధనకు పునాది.

ఇక **పరోపకార బుద్ధి:** ఇప్పుడు చూడండి. ఎందుకు పరోపకార బుద్ధి అంటే మీరు అందరికంటే అన్ని జీవుల కంటే శక్తివంతులు. మీకంటే అన్ని జీవులు శక్తిహీనంగా ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఒక తండ్రి కుటుంబానికి భగవంతుని నుంచి పొందిన బాధ్యతగా కుటుంబం అంతా తనే చూసుకుంటాడు. తన మీదే భారం అనుకుంటాడు. అలాగే మీకంటే ఈ చిన్న జీవులకు శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది, మీకు శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అన్ని జీవులను రక్షించాలి, కాపాడాలి అనే ఆలోచన మీకు వచ్చినప్పుడు మీరు అన్ని జీవులను రక్షించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

మరి అన్ని జీవులను రక్షించే ప్రయత్నమే భూమిమీద అందరిని శాకాహారులుగా మార్చాలని కోరుకోవడం. శాకాహారం అంటే సర్వ ప్రాణుల మీద ప్రీతి. పరోపకార బుద్ధి అంటే మనకంటే తక్కువ శక్తి ఉన్న జీవులకు వారు ప్రాణదానం చేయగలగడం. అంటే ఎదుటివారు ఏ జీవినీ చంపకుండా ఆపగలిగితే ప్రాణదానం చేసినట్టే. మరి వాళ్ళకి సేవ చేయాలి అంటే మీరు వాళ్ళని రక్షించడమే. సర్వ ప్రాణుల యెడ ప్రీతి, పరోపకార బుద్ధి ఇవి మీరు బాహ్యంగా చేసే ప్రక్రియలు.

బాహ్యంగా ఎప్పుడు చేస్తారు అంటే మీ జన్మ రహస్యం తెలిసినప్పుడు. ఇది భగవంతుడికి ప్రీతికరమైన పని. అంటే మీ కంటే తక్కువ జీవులను మీ ద్వారా రక్షించే అవకాశాన్ని మీకు భగవంతుడు ఇచ్చాడు అని చెప్పుకోవచ్చు.

మీ జీవితంలోకి సద్గురు రాకపోతే "తినడం నా జన్మ హక్కు" అన్నట్టు ప్రవర్తిస్తారు. కానీ సద్గురు మీ జీవితాల్లోకి వచ్చాక మీరందరూ కూడా మానవ జీవిత రహస్యం, జన్మ రహస్యం తెలుసుకున్నారు.

ఏమిటంటే? సాధన చేసి మీరు ఎవరో తెలుసుకోవాలి, మీరే భగవంతుడు అని తెలుసుకోవాలి. మీలో దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకోవాలి. మీరే

కాదు, సమస్త జీవులు దైవ స్వరూపులే అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఇదే సద్గురువులు బోధించేది. "అహం బ్రహ్మాస్మి", "తత్వమసి", "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అని చెప్పడానికి కారణం ఇదే.

సద్గురువులు అంటే సమస్త జీవుల్లో ఉన్న దైవత్వాన్ని తెలుసుకున్న వారు. దాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఉన్న ఒకే ఒక్క మార్గం ధ్యానం. ఎన్ని ప్రవచనాలు విన్నా, ఎన్ని పురాణాలు విన్నా ఒక మనిషిలో మార్పు రాదు. విన్నది ఒక చెవితో విని మరో చెవితో వదిలేస్తారు. కానీ మీ ప్రతి వ్యవహారానికి కారణం మనసే.

మనసు బయటికి వెళ్ళి చూసినవన్నీ సత్యమని భావించే అజ్ఞానంలో ఉంటుంది. అందుకే విన్నది ఆచరణలో పెట్టలేకపోతున్నారు. ఎప్పుడైతే మనసును సత్వగుణంలో ఉంచుతారో, అప్పుడే సత్యం బోధపడుతుంది. సత్యం అంటే భగవంతుడు గురించి అర్థం కావడం. భగవంతుడు ఒకచోట ఉండేవాడు కాదు. సర్వత్ర, సర్వ జీవుల్లో ఉన్నవాడు. భగవంతుడు పరిమితుడు కాదు, అపరిమితుడు.

ఈ సృష్టి అంతా పరమాత్మమయం అని అర్థమైనప్పుడు మీరు పరోపకార బుద్ధితో, సర్వ ప్రాణుల మీద ప్రీతితో ఉంటారు. ఇవన్నీ కూడా ఎప్పుడు సాధ్యమవుతాయి అంటే నేను ఆత్మని అని తెలుసుకున్నప్పుడు, అంటే నేను భగవంతుడిని అని తెలుసుకున్నప్పుడు.

భగవంతుడైన నేను ఇలా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నాను? అంటే నాలో ఉన్న ప్రాణశక్తి లోపం వల్లే. మనసు పదే పదే బయటికి పరిగెడుతుంది. ఈ అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకునే మార్గం ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవడం. ప్రాణశక్తి పెరిగితే అజ్ఞానం పోయి జ్ఞానం వస్తుంది.

100 సంవత్సరాలు చీకటిగా ఉన్న గదిలో చీకటిని బయటకు తోసేయలేరు. ఒక దీపం వెలిగిస్తే చాలు, వెలుతురు వస్తుంది. అలాగే ఎన్నో

జన్మల నుంచి మీరు అజ్ఞానం అనే చీకటిలో ఉన్నారు. సద్గురువు వచ్చి తన మాటలతో ఆ చీకటిని పోగొట్టి జ్ఞానాన్ని ఇస్తాడు.

మీ దుఃఖాలకు కారణం మీరు ఎవరో తెలుసుకోకపోవడమే. మీరు దైవ స్వరూపులై ఉండి దైవాన్ని బయట వెతకడం అజ్ఞానం. "నేను దేహం" అనుకోవడం అజ్ఞానం. "భగవంతుడు బయట ఉన్నాడు" అనుకోవడం అజ్ఞానం.

ప్రాణశక్తి లోపం వల్ల మనసు బయటికి పరిగెడుతుంది. ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేసి ప్రాణశక్తిని పెంచుకుంటారో, అప్పుడు మీరు అనంత శక్తివంతులు అవుతారు. ఆ శక్తి వచ్చినప్పుడు సత్యం అవగతం అవుతుంది.

ఎంతవరకు మీరు దేహం, మనసు మీద ఆధారపడి జీవిస్తారో అంతవరకు దుఃఖం తప్పదు, అపజయాలు తప్పవు. ఎప్పుడైతే ఆత్మ మీద శ్రద్ధ, ఆత్మ మీద ప్రేమ, అంతర్ముఖ ప్రయాణం, పరోపకార బుద్ధి, సర్వ ప్రాణుల మీద ప్రీతి వస్తాయో, అప్పుడు మీరు సాధన చేసి శక్తిని సంపాదించి ప్రతి పనిలో విజయం సాధిస్తారు.

మీకు శక్తి వచ్చినప్పుడు మీ మాటలకు ప్రభావం ఉంటుంది. ఎదుటివారి ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురాగలుగుతారు. మీలో అజ్ఞానం ఉంటే ఎదుటి వాడు మారడు. మీరు జ్ఞానవంతులై, ఆత్మగా జీవించినప్పుడు మీ మాటలు ప్రభావితం అవుతాయి.

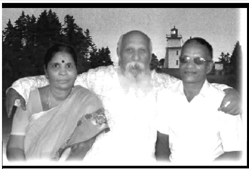
అందుకే ముందుగా ధ్యానం చేయాలి, శక్తిని పెంచుకోవాలి. ఆత్మ మీద ప్రేమ, శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి. అంటే ధ్యానం చేయడం, జ్ఞానం పొందడం, ఆ జ్ఞానాన్ని పది మందికి పంచడం.

ఈ మూడు పనులు ఎప్పుడైతే చేస్తారో, వారు అనంత శక్తిమంతులై ప్రతి పనిలో విజయం సాధిస్తారు. విజయం సాధిస్తే ఆనందం, సాధించకపోతే దుఃఖం. దుఃఖాన్ని పోగొట్టి ఆనందాన్ని పొందే మార్గం ధ్యానం.

ఇది తెలుసుకున్న ప్రతి మనిషి సాధన చేస్తాడు. అజ్ఞానులు మాత్రం

తమ దుఃఖాలకు ఇతరులను కారణంగా చూపుతారు. కానీ ఎవ్వరూ కారణం కాదు–మీరే కారణం. అందుకే కృష్ణ భగవానుడు "ఉద్ధరేనాత్మనాత్మానం" అని చెప్పారు. అంటే నిన్ను నువ్వే పైకి తీసుకోవాలి. నీ దుఃఖానికి కారణం నీ అజ్ఞానం, నీ ఆనందానికి కారణం నీ జ్ఞానం.

మనో స్థితి నుంచి ఆత్మ స్థితికి వచ్చి, ఆత్మ శక్తిని పెంచుకుంటే జీవితంలో దుఃఖానికి స్థానం ఉండదు. ఇది గీతలో చెప్పిన సత్యం. చదివినా అర్థం కాదు, కానీ అనుభవంతో అర్థమవుతుంది. ఇప్పుడు మీరందరూ సాధన చేసి శక్తిని సంపాదించి, జ్ఞానం పొంది ఆనంద స్థితిలో ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇదే ప్రతి విజయానికి కారణం, సాధనలో లేకపోతే ఏది సాధ్యం కాదు, సాధన ఉంటే ఏదైనా సాధ్యం.



బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...
తటవర్తి వీరరాఘవరావు, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి దంపతులచే

ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం

భీమవరంలో ప్రతీ నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో పూర్తి రెసిడెన్షియల్ పద్ధతిన ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించబడుతుంది. ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ధ్యానంలో పురోగతి సాధించలేనివారు, ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడేవారు ఈ శిబిరంలో పాల్గొంటే ఒకే సిట్టింగులో మూడు లేక నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. పరిమిత సభ్యులకు మాత్రమే అవకాశం ఉన్నందున ముందుగా మీ పేర్లు నమోదు చేసుకోండి.

నిర్వహించు ప్రదేశం: శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి మందిరం, నరసింహపురం, ఉండి రోడ్, భీమవరం.

ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం

రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు : **సింధూర, సెల్: 8555995217**

ఇంద్రియ నిగ్రహం-పవిత్రమైన జీవితం

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికి కావలసింది మొట్ట మొదటిది ఇంద్రియ నిగ్రహం అయితే, రెండవది పవిత్రమైన జీవితం.

ప్రాపంచిక జీవితంలో మీరు ఎలా ప్రవర్తించినా అవి కర్మల రూపంలో ఈ జన్మలో కొన్ని అనుభవించి, కొన్ని కర్మలు మరుజన్మకు తీసుకువెళతారు. అందుకే ప్రతి మానవుడికి ఇంద్రియ నిగ్రహం అనేది అవసరం. ఇంద్రియ నిగ్రహం ఉంటేనే కర్మలు సరైన విధంగా చేస్తారు.

కాని ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చినప్పుడు పవిత్రమైన జీవితం కూడా అవసరం. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఆత్మను తెలుసుకోవడం, ఆత్మను చేరుకోవడం, ఆత్మను దర్శించడం చేస్తారు. మీకు ఆత్మ అంటే భగవంతుడు అని తెలుసు.

మరి ఆ భగవంతుని చేరుకోవడానికి చేసే ఈ ప్రయత్నంలో మీరు ఎంతో పవిత్రమైన జీవితం గడపాలి. లేకపోతే మీరు అనుకున్నది సాధించలేరు. ఇప్పుడు ప్రాపంచిక జీవితంలో గమనించండి పూజ చేసినా, గుడికి వెళ్ళినా, దైవానికి సంబంధించిన ఏ కార్యక్రమాలు చేసినా, శుభ్రంగా స్నానం చేసి, సుచిగా, పవిత్రంగా చేస్తారు.

మరి ప్రతిరూపానికి పూజ చేసినప్పుడే అంత పవిత్రంగా ఉంటే, అసలైన భగవంతుడు ఎవరో తెలుసుకొని ఆయనను చేరాలి అనుకునే ప్రయత్నంలో ఇంకెంత శుద్ధత్వం ఉండాలి? ఇంకెంత పవిత్రంగా ఉండాలి? ఇక్కడ మీరు గమనించుకుంటే, ప్రాపంచిక జీవితంలో శరీరం ఒక్కటే చూస్తారు. పూజ చేసినా శరీరం శుభ్రంగా ఉందా? లేదా? అనే విషయాలనే చూస్తారు.

కాని భగవంతుని తెలుసుకొని ఆ భగవంతుడు చేరే ఈ మార్గంలో అన్ని ఇంద్రియాలు, అన్ని కోశాలు శుద్ధత్వం పొందాలి. అలా పొందాలంటే ఎలాంటి జీవితం జీవించాలి? ఎలా ఉంటే పవిత్రంగా జీవించగలం? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

1) ఈ శరీరం సుచిగా, పవిత్రంగా ఉండాలి:

ఈ సుచి స్నానం వల్ల వస్తుంది. అలాగే సరైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు కూడా శరీరం శుద్ధంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఆహారాన్ని బట్టి మీ శరీరంలోని అణువులు, రక్తం, మనసు, బుద్ధి ఇవన్నీ పనిచేస్తాయి. అందుకే యోగులు శాకాహారం గురించి చెప్తారు. అందువల్ల నీటి వల్ల, ఆహారం వల్ల శరీరం పవిత్రంగా ఉంటుంది.

ధ్యానం అంటే కేవలం కళ్లుమూసుకుని కూర్చోవడం మాత్రమే కాదు, అది పూర్తి జీవన విధానం. ఉదాహరణకు, పత్రి గారి జీవితం చూస్తే మనకు చాలా స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఆయన ఎక్కడికి వెళ్ళినా, క్లాస్ ముగిసిన తర్వాత మళ్లీ ఇంటికి వచ్చి స్నానం చేసి, తర్వాతి క్లాస్‌కు వెళ్ళేవారు.

ఆయన తన శరీరాన్ని ఎంత శుభ్రంగా, పవిత్రంగా ఉంచుకునే వారు మీరు గమనించాలి. ఎందుకంటే యోగి అనేవారు కేవలం ఆలోచనల్లో కాదు ఆచరణలో కూడా యోగి అవుతాడు. ఎలా జీవించాలి? ఎలా ప్రవర్తించాలి? అన్నది వారిని చూసి నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే మీ శరీరం సాధనకు అనుకూలంగా మారుతుంది.

స్నానం ద్వారా బయట శరీరం శుభ్రం అవుతుంది, మీరు తినే ఆహారం ద్వారా లోపలి శరీరం శుద్ధి అవుతుంది. ఇది ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత మీకు స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. మీ శరీరంలో ఉన్న కోశాల్లో మొదటిది అన్నమయ కోశం (స్థూల దేహం). ఈ అన్నమయ కోశమే మిగతా కోశాలన్నింటికీ ఆధారం అంటే మీ ఆహారం సరిగా ఉంటే మీ శరీరం సరిగా ఉంటుంది, శరీరం సరిగా ఉంటే మనసు కూడా స్థిరంగా ఉంటుంది, అప్పుడు సాధన బాగా కుదురుతుంది.

2) మనసు :

మీ మనసు పూర్వపు వాసనలతో, పూర్వజన్మ సంస్కారాలతో నిండి

ఉంటుంది. ఇప్పుడు మీరు ప్రాపంచిక జీవితం నుంచి ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చినా, ముందుగా వుండే ప్రాపంచిక అలవాట్లు అంటే ఆహారం కావచ్చు, వ్యవహారం కావచ్చు వాటి ప్రభావం వల్ల కొన్ని అక్కర్లేని పనులు, తప్పుడు పనులు చేస్తూనే ఉంటారు.

మరి ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చాక, గురువులు మీకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పించినప్పుడు, మీలో ఉన్న అనేక అపోహలు తొలగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ అపోహలన్నీ ఎప్పుడు పూర్తిగా తొలుగుతాయి అంటే మీరు సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు.

సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, మనసు పవిత్రమైన ఆలోచనలతో, పవిత్రమైన మార్గంలో నడుస్తుంది. ఎలా అంటే ఇప్పటివరకు మీరు ప్రాపంచిక జీవితంలో దేవుడు అంటే విగ్రహమే అనుకున్నారు. ఆ విగ్రహంలో దేవుని ఆరాధిస్తూ, పూజలు చేస్తూ, స్తోత్రాలు చదువుతూ ఉండేవారు. కానీ పూజ పూర్తయి బయటకు వచ్చిన తర్వాత, మళ్లీ మీ పాత అలవాట్లలోకి వెళ్ళిపోతారు. ప్రతిఒక్కరిలో మంచి అలవాట్లు, చెడు అలవాట్లు రెండు ఉంటాయి. కానీ చాలామంది మంచిని తమ వాళ్ళ వరకే ఉపయోగించి, చెడును బయట వాళ్ళపై ప్రదర్శిస్తారు.

ఇలాంటి స్థితిలో ఉన్న మీరు, సత్యాన్ని తెలుసుకున్నాక భగవంతుడు ఎవరు? ఎక్కడ ఉన్నాడు? ఆయనను ఎలా చేరుకోవాలి? అనే విషయాలు అర్థం చేసుకున్నాక, చివరికి "ఆత్మే భగవంతుడు" అని గ్రహిస్తారు.

ఆత్మ ఒక్క చోటుకు పరిమితమైనది కాదు, అది విగ్రహంలా ఒక చోటే ఉండదు, అది సర్వత్ర ఉంది. అందుకే "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అని చెప్పారు. సత్యం యొక్క లక్షణం "సచ్చిదానందం". ఈ ఆత్మ ఒక్క చోట కాదు, సర్వ జీవులలో, సర్వ సృష్టిలో విస్తరించి ఉంది. అందువల్ల, నువ్వు కేవలం విగ్రహం ముందే సత్యంగా ఉండటం కాదు చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదీ

భగవంతుడే. నీ ప్రతి కదలిక, ప్రతి మాట, నువ్వు ఇంద్రియాల ద్వారా చేసే ప్రతి చర్య ఇవన్నీ భగవంతుడికి తెలియకుండా ఉండవు అని తెలుసుకుంటారు.

ఈ మార్గంలోకి రాకముందు పూజ చేస్తున్నప్పుడు చాలా శుభ్రంగా, జాగ్రత్తగా ఉండేవారు. కానీ పూజ అయిపోయి తలుపు వేసాక, మీ ఇష్టానుసారం ప్రవర్తించే వారు. కానీ ఇప్పుడు సత్యం మీకు ఏమి నేర్పింది అంటే భగవంతుడే సత్యం, ఆయన సర్వత్ర ఉన్నాడు. ఈ అవగాహనకు వచ్చిన తర్వాత, మీరు లోపల మాత్రమే కాదు, బయట కూడా పవిత్రమైన జీవితం గడపాలి.

సత్యాన్ని తెలుసుకోక ముందు, మనసు అశుద్ధ స్థితిలో ఉంటుంది. అంటే ఆశ, దురాశ, అత్యాశ, అవసరమైనవి అవసరంలేనివి అన్న తేడా లేకుండా అన్నీ కావాలి అనే భావన. వాటిని పొందడానికి అన్యాయంగా, అక్రమంగా అయినా ప్రయత్నించే మనస్తత్వం. ఇలాంటి కోరికలతో ఉన్న సత్యాన్ని తెలుసుకున్నాక, మెల్లగా పవిత్రమైన జీవితం గడపడం ప్రారంభిస్తారు.

పవిత్రమైన జీవితం గడపడం పరమాత్మకు ఇష్టమని గురువుల ద్వారా తెలుసుకున్నప్పుడు, అది ఎంత కష్టమైనా, మధ్యలో మాయ వల్ల ప్రలోభాలు వచ్చినా, జ్ఞాని వెంటనే ఎరుకలోకి వస్తాడు. "ఇలాంటి ప్రలోభాలకు లొంగితే, మళ్ళీ కర్మబంధంలో పడిపోతాను" అని గుర్తు చేసుకుంటాడు. వెంటనే తనను తాను సరిదిద్దుకుంటాడు. అలా సత్యాన్ని తెలుసుకుని, పవిత్రమైన జీవితం గడిపితేనే, పరమాత్మ సన్నిధిని చేరడానికి అవకాశం ఉంటుందని గ్రహిస్తాడు. అప్పటి నుంచి మనసును పవిత్రమైన ఆలోచనలతో నింపుకుంటాడు. సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మనసు నిజంగా పవిత్రమవుతుంది.

3) బుద్ధి పవిత్రమయ్యే కొద్దీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది:

అంటే నేనే దైవాన్ని, ఈ సృష్టి అంతా దైవ స్వరూపమే అని తెలుసుకోవడం. అలా తెలుసుకున్నాక, నువ్వు దైవంలా ప్రవర్తించాలి, కానీ

మానవుడిలా ప్రవర్తించకూడదు. మానవుడు అంటే శరీరం, మనసు, బుద్ధి అన్నీ కలిపి ఉన్నవాడు. కానీ ఇవన్నీ ఇక్కడే వదిలిపెడతావు. నీ సహజ స్వరూపం ఆత్మ. ఇవన్నీ తొడుగులు. ఇవి నీకు సాధన చేయడానికి అవసరమైనవే. కానీ నువ్వు నీ నిజ స్వరూపం ఆత్మే అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకొని, నీ బుద్ధికి ఆ జ్ఞానాన్ని అందించినప్పుడు, బుద్ధి ఎప్పుడూ కూడా పవిత్రమైన నిర్ణయాలను తీసుకుని పవిత్రంగా జీవిస్తుంది.

ఒక పొరపాటు అంటే అబద్ధం చెప్పడం. కానీ ప్రాపంచికంలో తప్పులేదు అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే దాని వల్ల లాభం వస్తుంది. కానీ ఈ లాభాలు కర్మలను పోగేస్తాయి.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి వచ్చిన తర్వాత గురువులు ఇవన్నీ నేర్పుతారు. నువ్వు ఆత్మవే అన్నప్పుడు, నేనే దైవాన్ని అనుకున్నప్పుడు, బుద్ధి యొక్క పెత్తనం తగ్గుతుంది. ఎప్పుడు జ్ఞానం వస్తుంది అంటే “నువ్వు దైవానివి” అని గురువు చెప్పినప్పుడు. అప్పుడు బుద్ధి ఇలా ఆలోచిస్తుంది “నేను దైవంలాగా ఉండాలి. ప్రాపంచిక జీవితంలో నేను దైవంలాగా ఉన్నప్పుడే, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఉన్నత స్థితికి చేరే అవకాశం నాకు వస్తుంది.” అని ఎవరికి వాళ్ళు తెలుసుకుంటూ, ఆ జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ ఉంటారు. జ్ఞానం అంటే తెలుసుకోవడం ఒకటి అయితే, అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడం రెండోది. ఎందుకు మీరు ప్రతిరోజు క్లాసులు వినాలి అంటే మనసు ఒక ఈగలాంటిది. మంచి విషయాలు, చెడు విషయాలు అనే తేడా లేకుండా దేనికైనా ఆకర్షితమవుతుంది. బుద్ధి వల్ల, జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే అది ఎదుగుతుంది. అందుకని బుద్ధిని ఎలా ఉంచాలి అంటే తేనెటీగలాగా ఉంచాలి, మనసుకు పెత్తనం ఇవ్వకూడదు.

బుద్ధి శుద్ధి అయ్యే కొద్దీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది. నేను దైవాన్ని, నేను ఆత్మని అనే ఎరుకలోకి వస్తుంది. ఆ ఎరుకలోకి రావడం అంటే ఆత్మ స్థితిలోకి

మెల్లిగా వెళ్తుంది. ఈ జ్ఞానం తెలియకపోతే మానవుడిలాగే నిర్ణయాలన్నీ తీసుకుంటుంది.

ఎప్పుడైతే "నువ్వే దైవం" అనేది మెల్లి మెల్లిగా రోజు బోధిస్తూ ఉన్నప్పుడు "అవును కదా? అనుకుంటూ శరీరం, మనసు, బుద్ధి పోయి నేను శాశ్వతుడిని" అని అర్థమవుతుంది. దైవం అంటే శాశ్వతం. ఆ శాశ్వతుడు నేను అయినప్పుడు, మరి ఇవన్నీ నేను వేసుకున్న తొడుగులు అని తెలుస్తుంది.

సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఇవన్నీ వేసుకొచ్చాను అని తెలిసినప్పుడు, మెల్లి మెల్లిగా నేను ఎక్కడ పడిపోతున్నాను, ఎక్కడ దిగజారిపోతున్నాను అని ఎవరికి వారు విశ్లేషించుకుంటే, పడిపోకుండా ఎదగడానికి మీరు ఇంకా ప్రయత్నిస్తారు.

ఇప్పుడు చూడండి ఒక పిల్లవాడు పరీక్షలో ఫెయిల్ అయ్యాడు అనుకోండి. అప్పుడు తల్లిదండ్రులు ఏమి చేస్తారు? ట్యూషన్ పెట్టిస్తారు, లేదా ఇంకేదో చేసి ఇంకొంచెం కోచింగ్ ఇస్తారు. అక్కడ ఆ పిల్లవాడికి ఈ సబ్జెక్ట్ నేను ప్రిపేర్ అవ్వలేదు, దాన్ని వదిలేస్తున్నాను అని అర్థమవుతుంది. బాగా చదవాలి అని ఇంకొంచెం మంచి ప్రయత్నం చేసి, బాగా చదివి సక్సెస్ అవుతాడు.

మీరు కూడా అంతే, ఎంత ప్రయత్నించినా మీకు అనుభూతి కలగట్లేదు అంటే, మీ ప్రవర్తనలో ఎక్కడో లోపం ఉంది, మీ వ్యవహారంలో ఎక్కడో లోపం ఉంది. అదేమిటి అన్నది విచారణ ద్వారా తెలుసుకుంటూ వుంటారు.

మరి ఆ బుద్ధి "నేను ఆత్మని" అని తెలుసుకుంటుందో! ఆత్మజ్ఞానం పొందుతుందో! వ్యవహారం కూడా అలాగే వుండేటట్టు చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు మీరందరూ చేస్తున్నది అదే.

ధ్యానం చేస్తున్నా కూడా ప్రాపంచిక కోరికలు ఉంటే, మీరు సరికాని

జ్ఞానం పొందుతున్నట్టే. ధ్యానం చేసి, రోజూ మీ బుద్ధికి ఆత్మ గురించి, ఆత్మను చేరుకోవడానికి ఏం చేయాలి అన్నది తెలుసుకోగలిగితే అదే సరైన జ్ఞానం పొందినట్టే.

అందుకే సాధకుడికి సరైన ధ్యానం, సరైన జ్ఞానం రెండూ రావాలి. "నేను ఆత్మని" అనే ఆత్మజ్ఞానం తెలుసుకోవాలి. ఈ బ్రహ్మాండం అంతా పరమాత్మేనంటూ ఏదైతే గురువు చెప్పాడో! "నువ్వు దైవం", ఈ బ్రహ్మాండం అంతా కూడా దైవంతోనే నడిపించబడుతుంది అన్న బ్రహ్మజ్ఞానం అనుభూతి పొందాలి. దానికి నీ మనసు ఎప్పుడూ పవిత్రంగా, శుద్ధత్వంతో ఉంచుకోవాలి. సత్యాన్ని మర్చిపోకూడదు.

ప్రపంచంలో ఎలా వ్యవహరించాలి అంటే ఈ సృష్టి అంతా దైవమైనప్పుడు, ఆ దైవం ఈ శరీరంలో ఉన్నప్పుడు, ఈ సృష్టి అంతా నేనే కదా? ఇక నేను కోరుకునేది ఏముంది? అనేటంత జ్ఞానం పెరగాలి.

మానవులు బుద్ధి స్థితి దాటి ఆత్మ స్థితిలోకి వెళ్ళినప్పుడు కోరికలు ఆగిపోతాయి.

ఎప్పుడైతే బుద్ధికి సరైన జ్ఞానం అందిస్తారో, అప్పుడు మీకు కోరికలు తగ్గి, సత్యంలో జీవిస్తారు. సాధన చేస్తున్నారంటే మీ మనసును పవిత్రంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారనిలెక్క. మనసు శుద్ధతను బట్టి బుద్ధి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటుంది. అంటే ఎవరిది ఆశించడం కానీ, ఎవరిని తక్కువ చూడడం కానీ ఇవేమీ ఉండవు.

అందుకే జ్ఞానం కలగనప్పుడు గురువులు మీకు ఏం చెప్తారంటే బుద్ధిని పెంచుకో, బుద్ధిని వికసింప చేసుకో అంటారు. అంటే సరైన నిర్ణయం బుద్ధి వికసించకపోతే తీసుకోలేరు.

4) ఆత్మవిద్య, అభ్యసించిన రోజున జీవాత్మ పవిత్రమవుతుంది:

ఆత్మ జీవుల శరీరాలలో ఉండటం వల్ల జీవాత్మలయ్యారు. ఈ జీవాత్మ

ఎన్నో జన్మల నుంచి వచ్చిన సంస్కారాల వల్ల ఎప్పుడూ "నేను దేహము", "నేను మనసు" అని అనుకుంటూ ఉంటుంది. ఇలా అనుకోవడం వల్ల ఆ భావాన్ని వదలడం చాలా చాలా కష్టం.

అందుకే నిత్యం ఈ పరావిద్య, అపరావిద్యలను అభ్యసించాలి. అపరావిద్య అంటే ప్రపంచం గురించి చదివే చదువులు. పరావిద్య అంటే పరమాత్మ గురించి తెలుసుకునే విద్య. మొదట అపరావిద్యను అభ్యసిస్తారు, తర్వాత పరావిద్యను అభ్యసించాలి. ఈ రెండు విద్యలతో పాటు తపస్సు కూడా అవసరం.

ఇక్కడ తపస్సు అంటే, తాను ఎక్కడి నుంచి వచ్చాడో గురువుల ద్వారా తెలుసుకుని, మళ్లీ అక్కడికే చేరవలసిన తపన కలగడం. అందుకే మీరు మానవ జన్మ తీసుకున్నారని తెలుసుకున్నాక, మీ స్వస్థానానికి వెళ్లడానికి తపించాలి. ఆ తపన పెరిగి ధ్యానం చేస్తే అదే తపస్సు అవుతుంది. మరి ఈ తపన ఉన్నప్పుడు, ప్రాపంచిక కోరికలు, ప్రాపంచక విషయాలు అన్నీ కూడా మెల్లగా తగ్గిపోతూ వుంటాయి.

మీరు ప్రపంచంలో ఉన్నప్పుడు, మీకోసం కావలసిన చాలా తక్కువ అవసరాలు ఉంటాయి. కానీ "నా పిల్లలు, నా మనవలు, నా మునిమనవలు" అని అనుకుంటూ, ఆలోచిస్తూ, ఇంకా ఇంకా ముందుకు వెళ్తూ బంధాలలో కూరుకుపోతున్నారు. ఇలా కూరుకుపోతున్నప్పుడు కర్మలు చేస్తున్నారు, బంధాలు పెంచుకుంటున్నారు.

మీకు తినడానికి, ఉండడానికి పెద్దగా అవసరాలు వుండవు. కానీ ఇలా ఎందుకు అనుకుంటున్నాం అంటే, "నేను జీవాత్మను" అని అనుకుంటే బంధాలు ఏర్పడతాయి. కానీ గురువు ద్వారా "నువ్వు జీవాత్మవి కాదు, పరమాత్మ అంశవే, పరమాత్మవే" అని తెలుసుకున్నాక, జీవాత్మ భావం తగ్గి ఆత్మగా మిగులుతావు. జీవం అంటే చావు, పుట్టుకల చక్రం.

గురువు ఇచ్చే జ్ఞానం నేర్చుకున్నాక “నాకు చావు లేదు, చావు నా శరీరానికే ఉంది” అని తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు ఈ బంధాలన్నీ ఈ జన్మ వరకే పరిమితం అని అర్థమవుతుంది. మీలో ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్తున్నప్పుడు, ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న బంధాలు ఏవీ మీతో రావు అని తెలుసుకుంటారు. ప్రాపంచిక చదువులు ఎన్ని చదివినా, ఈ ఆత్మవిద్య నేర్చుకోకపోతే నేను వచ్చిన స్వస్థలానికి చేరలేను, నేను వచ్చిన స్వస్థానానికి చేరాలి అంటే ఈ పరావిద్య తప్పనిసరిగా నేర్చుకోవాలి అని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు మీలో తపన పెరుగుతూ ఉంటుంది.

నా స్వస్థానం దుఃఖం లేని స్థితి. కానీ నేను ఇప్పుడు దేహం ధరించి దుఃఖంతో కూడిన జీవితంలో ఉన్నాను అని మీరు గ్రహిస్తారు. మీ స్వస్థానమైన సత్యలోకంలో దుఃఖం అనే ఛాయ కూడా వుండదు. కానీ నేను భూమిపై ఈ శరీరాన్ని ధరించి, సుఖాలు చూసి మురిసిపోయి, బంధాలను పెంచుకుని, చివరకు దుఃఖంలో పడుతున్నాను. కానీ ఈ దుఃఖం లేని లోకం ఏది అంటే, సత్యలోకం మాత్రమే అదే నీ స్వస్థానం.

మరి పరమాత్మ నిన్ను భూమిమీదకి ఎందుకు పంపాడు అంటే, ఒక ఆత్మ అన్ని రకాల అనుభూతులు పొందిన తర్వాతే మానవ జన్మ తీసుకుంటుంది. ఇక్కడ ఒక పెద్ద పరీక్ష ఉంది. మీ చుట్టూ ఉన్నవి అన్నీ మీవి కావు. కానీ ప్రాపంచిక జీవితంలో మాయలో ఉన్నప్పుడు, అన్నీ నావే అని అనిపిస్తాయి.

గురువులు మన జీవితంలోకి వచ్చిన తర్వాత, ఇదంతా మూడు నాళ్ళ ముచ్చటే, ఇందులో ఏదీ నీది కాదు. నీదైతే అది ఎప్పటికీ పోదు. నీది కాదు కాబట్టే పోతుంది. నువ్వు ఎన్ని కూడబెట్టినా చివరికి వదలాల్సిందే అని చెప్తారు.

ఈ భూమ్మీదకి పంపినప్పుడు “నువ్వు ఇహలోకవాసివి కాదు,

పరలోకవాసివే" అనే పరమ సత్యాన్ని గురువు ద్వారా తెలుసుకున్నాక, నీ స్వస్థానంకు వెళ్లడానికి చేయవలసిన ప్రయత్నం నువ్వు చేసే సాధన.

భూమిమీద పొందిన జ్ఞానం అపరావిద్య, అది ఒక్కటే నేర్చుకుంటే, నీ స్వస్థానానికి వెళ్లలేవు. పరావిద్య కూడా నేర్చుకోవాలి, పరాజ్ఞానం కూడా పొందాలి. అది పొందితే, ఈ దేహం ఉండగానే ఆ అనుభూతులను పొందడానికే ఈ సాధన, ఈ జ్ఞానం.

ఆ పరమాత్మే ఒక సద్గురువుని నీ జీవితంలోకి పంపుతాడు. ఇక్కడ పాఠాలు నేర్చుకోవడం అయిపోయి, పర లోకానికి వెళ్లవలసిన సమయం వచ్చినప్పుడు మీ స్వస్థలం అయిన సత్యలోకానికి వెళ్లవలసిన టైం వచ్చినప్పుడే ఈ పాఠాలు నేర్పడానికే మీ జీవితంలో గురువు వస్తాడు.

ఆ సద్గురువులు సత్యం చెప్తారు. కానీ అందరూ సత్యాన్ని అందుకోగలరా? అంటే, అందుకునే అర్హత అందరికీ ఉండదు. అన్ని జన్మల్లో అన్ని పాఠాలు నేర్చుకుని, ఈ జన్మలలో పరలోక జ్ఞానం పొందే వరకు, పరావిద్య నేర్చుకునే వరకు మీ స్వస్థానానికి వెళ్లే హక్కు ఈ జీవాత్మకి లేదు.

ఈ జీవాత్మే పరమాత్మ అని తెలుసుకోవాలి. భూమిమీద జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే కర్మలు దహించబడతాయి. ఎందుకంటే నేను ఆత్మని అని ఎంతగా అనుకుంటూ జీవిస్తావో! పరా విద్య మీద ఎంత ఆసక్తి పెంచుకుంటూ ఉంటావో! ఆ జ్ఞానం పొందుతూ ఉంటావు, నీకు తెలియకుండానే నువ్వు సత్యలోకం చేరడానికి ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతుంటే, ఇక్కడ ఒక్కొక్క కర్మ కరిగిపోతూ ఉంటుంది.

ఈ సత్యం తెలుసుకున్నప్పుడు మీరు నిరంతరం బ్రహ్మవిద్య, పరావిద్య నేర్చుకోవడానికి తపన పడతారు, ఎప్పటికప్పుడు విచారణ చేస్తారు, మాట మీద ఎరుక చేత ఏ కోరిక కోరాలి? ఏ కోరిక కోరకూడదు? నా కోరికలు ప్రపంచం వైపు వెళ్తున్నాయా? కర్మలు పెరుగు తున్నాయా? ఇలా నిరంతర

విచారణ చేస్తూ ఉండాలి. అందుకే రమణ మహర్షి "నిరంతర విచారణలోనే జ్ఞానం పెరుగుతుంది" అని చెప్పారు.

మీ జీవితాల్లోకి సద్గురువులు వచ్చినప్పుడు, సత్యం బోధించినప్పుడు ఆ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అర్థం చేసుకుంటే, ఈ విద్య వల్ల మాత్రమే, ఈ సరైన సాధన వల్ల మాత్రమే, నేను నా స్వస్థానానికి వెళ్లగలవు. భూలోకంలో కాస్త సంతోషం వచ్చినా, అది నిలవదు. ఈ సుఖాలు, సంతోషాలు సముద్రంలోని నీటి బుడగలాంటివి. నీటి బుడగ ఆయుష్షు అంటే ఎంతసేపు ఉంటుందో, ఈ సుఖాల ఆయుష్షు కూడా అంతే.

మీరు ఎప్పటికప్పుడు శాశ్వతమైన ఆనందం అనే స్థానం ఉంది, నేను అక్కడి నుంచి వచ్చాను, అనుభవాలు నేర్చుకున్నాను, పాఠాలు నేర్చుకున్నాను. నేను భూమిమీద నేర్చుకోవాల్సినవన్నీ అయిపోయాయి కాబట్టే, పరమాత్మ నాకు సద్గురువుని ఇచ్చాడు, ఎలా జీవించాలో ఎన్నో పాఠాలు నేర్పించాడు. అవి నేను ఆచరణలో పెట్టుకున్నప్పుడు ఇదే చివరి జన్మ అవుతుంది అనే నమ్మకం కలుగుతుంది.

మీరు కావాలంటే తిరిగి జన్మ తీసుకోవచ్చు. కానీ ఆనందాన్ని వదిలి దుఃఖంలోకి రావాలని ఎవరు కోరుకుంటారు? ఈ ఆనందం తెలియనప్పుడు భయం వస్తుంది. కానీ ఈ ఆనందమే నా స్వస్థలం అని తెలుసుకున్నప్పుడు భయం ఉండదు. బంధాలు ఎక్కువైతే భయం ఎక్కువ, బంధాలను వదులుకునే ధైర్యం వచ్చినప్పుడు భయం ఉండదు.

ఇది అర్థం చేసుకుంటే: నీటి వల్ల, ఆహారం వల్ల శరీరం పవిత్ర మవుతుంది సత్యం తెలుసుకోవడం వల్ల మనసు పవిత్రమవుతుంది ఆత్మజ్ఞానం వల్ల బుద్ధి పవిత్రమవుతుంది పరావిద్య, అపరావిద్య రెండూ నేర్చుకుని పరమాత్మని చేరుకోవాలి. తపనను తపస్సుగా మార్చుకున్నప్పుడు జీవాత్మ పరిశుద్ధమవుతుంది.

ఈ విధంగా పవిత్రమైన జీవితం గడుపుతూ, పరమాత్మని చేరుకోవడానికి ఈ సాధన, ఈ జ్ఞానం అనుక్షణం ఎరుకతో జీవించడం మానవ జన్మ ఉద్దేశ్యం. మీ స్వస్థానానికి వెళ్లడానికే ఈ ప్రయత్నాలు, ఈ సాధన, ఈ జ్ఞానం నేర్చుకుంటూ ఉన్నారు. ఇది అర్థం చేసుకుని ఎంత విన్నామన్నది కాదు, ఎంత ఆచరణలో పెట్టుకున్నామన్నదే ముఖ్యం. ఆచరణే భగవంతుడు చూస్తాడు, భగవంతుడు బాహ్య ప్రియుడు కాదు భావ ప్రియుడు. నీ భావం ఎలా ఉందో చూస్తాడు. అందుకే మీరు పవిత్రమైన జీవితం గడపడానికి, భగవంతుని చేరుకోవడానికి ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలి.

తేనెటీగ పువ్వు మీద కూర్చుంటుంది, తేనె తీసుకుంటుంది. కానీ పువ్వుకు అంటి పెట్టుకోదు. జ్ఞాని కూడా ప్రపంచంలో జీవిస్తాడు, కానీ దేనికీ అంటుకోడు, మమకారం పెంచుకోడు.

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.

ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగిన వారి ప్రవర్తన

గురువులు మనకు "నువ్వు శరీరం కాదు, ఆత్మవి" అని చెప్పినప్పటి నుంచి, గత జన్మ వాసనల వల్ల కొంచెం కొంచెంగా మనసు ప్రభావంలో ఉన్నా, మళ్లీ వెంటనే ధ్యానం చేసి జ్ఞానం పొందినప్పుడు "నేను ఆత్మని" అని ఎరుకలోకి వస్తారు. ఎందుకంటే? ఆత్మే సత్యం కాబట్టి.

ఆ నమ్మకం ఎప్పుడైతే వస్తుందో! ఆ విధంగా జీవించడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. నమ్మకం లేకపోతే వారు ఆ ప్రయత్నం చేయరు. వారు గురువు "నువ్వు ఆత్మవి" అని చెప్పినా నమ్మకం లేక, జీవితాంతం శరీరం కోసం, మనసు కోసం కష్టపడుతూ ఉంటారు. వాళ్ళ కోరికలు అలాగే ఉంటాయి, వారు ధ్యానం కూడా కోరికలతో చేస్తూ ఉంటారు.

మీరు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చి గురువుల ద్వారా ఎన్నో బోధలు వింటున్నప్పటికీ, "మోక్షము" అనే పదాన్ని తేలిగ్గా వాడేస్తున్నారు. కానీ ఆ మోక్షం కావాలంటే, భగవంతుడు మరియు గురువులు ఒకటే చెప్తారు, ప్రాపంచిక విషయాల్లో వ్యామోహం వదిలితేనే ఆత్మ విషయంలో త్యాగం నేర్చుకోగలుగుతావు, జ్ఞానం పెంచుకోగలుగుతావు. "నేను ఆత్మని" అని అనుకుంటే సరిపోదు, మీ ప్రవర్తన కూడా "నేను ఆత్మని" అన్నట్టుగా ఉండాలి.

ఉదాహరణకు ఎంత పని ఉన్నా, ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా కంగారు పడకుండా ఆ పనిని పూర్తి చెయ్యాలి. నాకైతే కొంచెం కంగారు ఉంటుంది "ఈ పని ఎలా పూర్తి చేయాలి?" అని ఆలోచిస్తూ ఉంటాను. నా ఆలోచన పరిధి దాటి నప్పుడు రాఘవరావు సార్‌కి చెప్తాను. ఆయన "సరే చూద్దాంలే, చేద్దాంలే" అని చివరికి ఆ పని పూర్తి చేస్తారు.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది ఆత్మ స్థితిలో ఉండి జీవించగలిగేది ఆత్మపై విశ్వాసం ఉన్నవారే, అలాంటి వారు ఏ పనినైనా సాధించగలరు.

మహాత్ములు ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్పారు, గాలి వీస్తే ఆకులు

కదులుతాయి, కానీ చెట్టు కదలదు. ఎందుకంటే చెట్టు బలంగా ఉంటుంది, ఆకులు తేలికగా ఉంటాయి. ఇక్కడ గ్రహించవలసింది జ్ఞానంలో బలమైన వారు చలించరు, జ్ఞానం లేని బలహీనులు అన్ని విషయాలకు చలించిపోతూ ఉంటారు.

అలాగే ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్న మనిషి, అనుకూల పరిస్థితులు ఉన్నా, ప్రతికూల పరిస్థితులు ఉన్నా చలించకుండా స్థిరంగా ఉంటాడు. ఇదే ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవాడి ప్రవర్తనకి, లేనివాడి ప్రవర్తనకి తేడా.

మరి జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల, ఆత్మపై విశ్వాసం లేని మానవులు ఎలా ఉంటారంటే ఎవరైనా దూషిస్తే వెంటనే చలించిపోతారు. శరీరం మీద, మనసు మీద ఉన్న అనురాగం వల్ల అవతలి వ్యక్తిపై ఎక్కువగా కోపం పెంచుకుంటారు, వీలైతే ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని కూడా చూస్తారు

కానీ ఆత్మజ్ఞాని ఆత్మపై అనంతమైన విశ్వాసం కలిగి ఉంటాడు. తాను ఆత్మను అని గురువు చెప్పిన తర్వాత ఆత్మగా జీవిస్తాడు, ఎలాంటి పరిస్థితులు వచ్చినా తట్టుకుని నిలబడతాడు. జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ, ఆత్మపై ఆసక్తి కూడా పెరుగుతుంది, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకుంటారు.

హింస మానినవాడే జ్ఞానం పొందగలడు అని మహాత్ములు ద్వారా తెలుసుకున్నప్పుడు మొదటగా మీరు శారీరకంగా కానీ, మానసికంగా కానీ హింసను వదలాలి. ఎందుకంటే అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని మొదటగా గురువు చెప్పినప్పుడు, మరి ఎవరిని హింసిస్తారు? ఎవరిపై కోపం పెంచుకుంటారు? ముందు హింసను వదిలితే, మీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది.

మీ జీవన విధానం కూడా మారుతుంది. మీ మనస్సు ముందు చంచలత్వం నుంచి నిశ్చలత్వం, నిశ్చలత్వం నుంచి నిర్మలత్వం లోకి వస్తారు. నిర్మలత్వం అంటే పవిత్రత పొందుతారు. ఈ స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు పరమాత్మకు దగ్గర అవుతారు. మీ మనసు శుద్ధి అవుతే ప్రపంచం వైపు తిరగకుండా, ఆత్మ వైపు తిరిగి, చివరకు ఆత్మలో లయం అవుతుంది.

మనసు లేని మానవుడు ఉండడు, కానీ ఆ మనసు ప్రపంచం వైపు ఉంటే, జీవ భావం వస్తుంది. ప్రపంచం వైపు మనసు పెట్టినవాడు "నేను జీవుడిని" అని అనుకుంటూ, పాపంలో పడిపోతాడు.

కానీ ఆత్మ వైపు మనసు తిప్పినవాడు "నేను ఆత్మనే" అని అనుకుంటాడు. దీనికి రాఘవరావు గారు ఒక ఉదాహరణ చెప్పారు భ్రమర–కీటక న్యాయం. కీటకాన్ని గూట్లో పెట్టి భ్రమరం ఝుంకారం చేస్తుంది. ఆ కీటకం ఝుంకార నాదం తప్పించి ఇంకేదీ వినదు. అందుకే అది చివరికి భ్రమరంగా మారిపోతుంది.

అలాగే మీ మనసు ప్రపంచం వైపు తిరిగితే జీవ భావం వస్తుంది, చంచల బుద్ధి వస్తుంది, జ్ఞానం పొందే అవకాశం ఉండదు. గురువు అందరికీ ఒకటే బోధ, ఒకటే ధ్యానం చేస్తారు. ఏమిటంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టమని, "మీరు శరీరం కాదు, ఆత్మలు" అని చెప్తారు.

గురువు మీద నమ్మకం ఉన్నవాడు, ఈ రెండింటిని పట్టుకుంటాడు. "శ్వాస మీదే ధ్యాస పెట్టి ధ్యానం చేస్తాడు", వేరే ధ్యానాలు చేయడు.

మరి జ్ఞానం లేక ఆత్మపై విశ్వాసం లేని మానవులు ఎవరైనా దూషిస్తే వెంటనే చలించిపోతారు. అవతల వ్యక్తిపై తీవ్ర కోపం పెంచుకుంటారు, వీలైతే ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని చూస్తారు.

కానీ ఒక ఆత్మ జ్ఞాని మాత్రం భిన్నంగా ఉంటాడు. అతనికి అనంతమైన విశ్వాసం ఆత్మపై ఉంటుంది. "తానే ఆత్మ" అని గురువు చెప్పిన మాటను నమ్మి, ఆత్మగా జీవించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అందుకే ఏలాంటి పరిస్థితులు వచ్చినా తట్టుకుని నిలబడగలుగుతాడు.

మరి ఎవరు జ్ఞానం పొందగలరు? ఎవరు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకో గలరు? అంటే జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ, ఆత్మపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది. అయితే ఇలాంటి జ్ఞానం పొందగలవారు ఎవరు అంటేహింసను మానినవాడు. అందుకే మహాత్ములు శారీరకంగా కానీ, మానసికంగా కానీ హింసను వదలాలి

అంటారు. అందరూ ఆత్మస్వరూపులే అయినప్పుడు ఎవరి మీద కోపం పెంచుకుంటారు? ఎవరిని హింసిస్తారు?

అంతేకాదు నిర్మలం అంటే పవిత్రత. ఎవరైతే మనస్సు శుద్ధి చేసుకుంటాడో వాడు నిర్మలుడవుతాడు. మీ ప్రవర్తన పవిత్రంగా ఉంటుంది. ఈ బాహ్య జగత్తులో మీ ప్రవర్తనే భగవంతునకునకు కనిపిస్తుంది.

అలాగే మీ మనసు ప్రపంచం వైపు ఉంటే జీవ భావంతో, చంచల బుద్ధితో ఉంటుంది. అప్పుడు జ్ఞానం పొందే అవకాశం ఉండదు. ఈ రెండు విషయాలు అంటే గురువుపై నమ్మకం ఉన్నవాడు, శ్వాసపై ధ్యాస పెట్టి ధ్యానం చేసేవాడు అపారమైన జ్ఞానం సంపాదించు కుంటాడు.

సాధకులు "ఆత్మ నేను" అని భావించాలి. ఆత్మ అంటే నశించనిది. కాని శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి నశిస్తాయి. కాబట్టి నశించేవి "నేను" కాదు. అందువల్ల నేను ఆత్మనే. ఈ మూడు అంటే శరీరం, మనసు, బుద్ధి జీవ భావాన్ని కలిగిస్తాయి, ఆత్మ ఒక్కటే దైవభావాన్ని కలిగిస్తుంది. అందుకే మనసు ప్రపంచం వైపు తిరిగితే జీవ భావం వస్తుంది. మనసు ఆత్మ వైపు తిరిగితే దైవ భావం వస్తుంది.

ఈ విధంగా సాధనలో మనసు మెల్లగా ఆత్మ వైపు తిరిగితే, జీవ భావం పోయి, ఆత్మ భావంలోకి ప్రవేశిస్తారు. చీకటిలో ఉన్న మనిషికి ఏమీ కనిపించదు. అలాగే ప్రపంచం వైపు తిరిగిన మనసు ఉన్నవారికి నిజమైన జ్ఞానం, భగవంతుడి అసలు అర్థం తెలియదు. భగవంతుడు అంటే ఎవరో కూడా స్పష్టంగా తెలియదు, విగ్రహమే భగవంతుడు అని భావిస్తారు. భగవంతుడు పూజ గదిలో, గుడిలో వున్నాడనుకుంటూ పూజలు చేస్తారు.

కానీ భగవంతుడు అంటే నిజంగా ఎవరో అర్థం కాకపోతే, మీరు ఎలా భగవంతులు అవుతారు? భగవంతుడు అంటే ఈ సృష్టిని నడిపేది, సర్వ జీవులను నడిపేది, అన్నిటిలో ఉన్న భగవంతుని చైతన్యం.

భగవంతుడు అంటే ఇచ్చేవాడు. పవిత్రంగా జీవింపజేసేవాడు.

పవిత్రత లేకుండా భగవంతుని చేరలేరు. జీవుడికి, దేవుడికి మధ్య ఉన్న ఒక్క గీత పవిత్రత. ప్రపంచంలో ఎంత పవిత్రంగా జీవిస్తారో! భగవంతునికి అంత దగ్గరవుతారు.

అందుకే పతంజలి యోగ మార్గంలో యమ నియమాలను చెప్పారు. మొదట అహింస, అపరిగ్రహం, అస్తేయం అన్నవే పవిత్ర జీవితం కోసం మొదటి మెట్లు. హింస వల్ల పాపం, అపరిగ్రహం వల్ల పాపం, అస్తేయం వల్ల పాపం వస్తుంది. ఈ మూడింటిని సరిచేసుకుంటే, భగవంతుని చేరే మార్గం సులభమవుతుంది. మనసులో పవిత్రత లేకపోతేఎంత ధ్యానం చేసినా మనసు బయటకే పరిగెడుతుంది.

“నాకు ఆలోచనలు వస్తున్నాయి, మనసు బయటకి పరిగెడుతోంది” అనిపిస్తే విచారణ చేయాలి. శరీరం కూర్చో లేకపోతే ఆహారంలో లోపం ఉన్నట్టు, మనసు చంచలంగా ఉంటే వ్యవహారంలో లోపం. ఆహారం, వ్యవహారం సరిచేస్తే శరీరం సాధనకు సహకరిస్తుంది.

మనసు పదే పదే బయటికి పరుగెడుతుంటే ఇతరుల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించడం, విషయాలను ఎక్కువగా సేకరించడం వల్లే జరుగుతుంది, దానివల్ల ధ్యానం కష్టమవుతుంది. అందుకే గురువులు ముందుగా ఇంద్రియ నిగ్రహం గురించి చెబుతారు. ఇంద్రియ నిగ్రహం ఎందుకు అవసరం అంటే చెవుల ద్వారా, కళ్ళ ద్వారా, నోటి ద్వారా ఎన్నో విషయాలు సేకరిస్తారు. అవన్నీ మనసులో ఉండిపోతాయి. తర్వాత వాటిని బయటకు పంపడం చాలా కష్టం అవుతుంది.

అయితే మనసు శూన్యం కాకపోతే జ్ఞానం పెరగదు. కాబట్టి మీరు ఏ విషయాన్ని లోపలికి తీసుకున్నా, ఒక్కటే ఆలోచించాలి “ఈ విషయం నేను చూస్తున్నాను, వింటున్నాను, మాట్లాడుతున్నాను ఇది నా జ్ఞానాన్ని పెంచు తుందా? లేక నా సాధనకు అడ్డుగా మారుతుందా?” అని విచారణ చేయాలి.

అందుకే శంకరాచార్యులవారు నువ్వు ఏది విన్నా, చూసినా,

మాట్లాడినా అది నీకు ఉపయోగమా? కాదా? అని ఆలోచించాలి అన్నారు. కానీ ఇక్కడ "నీకు" అంటే శరీరానికి కాదు. తిండి శరీరానికి ఉపయోగం, విషయాలు మనసుకు ఉపయోగం. కానీ శంకరాచార్యులు చెప్పిన "నీకు" అంటే---ఆత్మకు ఉపయోగమా? కాదా? అన్నది విచారణ చేయాలి.

ఒక సంఘటనను మీరు చూసి వస్తే, ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు అది పదే పదే గుర్తుకు వస్తుంది. ఎంతసేపు గుర్తుకు వస్తుందో, అంతసేపు ధ్యానం కుదరదు. మీరు కూర్చున్నారు కానీ మనసు కాళీ కాలేదు. అందువల్ల విశ్వశక్తిని లోనికి తీసుకోలేరు, ఆత్మశక్తిని పెంచుకోలేరు.

ఆత్మ భగవంతుడే అయినా, నీ బాహ్య ప్రవర్తన సరిగ్గా లేకపోతే "నేనే భగవంతుని" అని లక్ష సార్లు అనుకున్నా ప్రయోజనం లేదు. అందుకే విషయాసక్తిని తగ్గించుకోవాలి, ఇంద్రియ నిగ్రహం అలవాటు చేసుకోవాలి అని గురువులు ఎన్నో జాగ్రత్తలు చెప్పారు.

మౌనం, ఇంద్రియ నిగ్రహం, పవిత్రత ఇవి అన్నీ పాటించిన రోజునే మీ దృష్టి ఆత్మ వైపు తిరుగుతుంది. అప్పుడు మనసు శూన్యం అవుతుంది. శూన్యమైన మనసు మెల్లిగా ఆత్మలో లయం అవుతుంది. ఆత్మలో లయం అయినప్పుడు ప్రాపంచిక కోరికలు ఉండవు, అమితమైన ఆనందం కలుగుతుంది, ఆ ఆనందమే శాశ్వతంగా ఉండాలని కోరుకుంటుంది.

సాధారణంగా మనసు తాత్కాలిక సుఖం కోసం బాహ్య ప్రపంచం వైపు తిరుగుతుంది, అదే గొప్పది అనుకుంటుంది. ఎందుకంటే జన్మ జన్మలుగా అలవాటైపోయింది, అందుకే ఆత్మ వైపు తిరగడానికి ఇబ్బంది పడుతుంది.

అయినా మీరు ఏ జన్మలో చేసిన పుణ్యమో గురువు మాటలు సత్యమని నమ్మి ఈ మార్గంలోకి వచ్చారు. ఈ సత్య మార్గంలో జీవించాలంటే, ఇలాంటి విషయాలు వింటూ ఉండాలి. అప్పుడు ఆత్మపై ఆసక్తి, విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

ముందుగా గురువుపై విశ్వాసం ఉండాలి, గురువును నమ్మినప్పుడే

ఆత్మపై విశ్వాసం పెరుగుతుంది. "ఆత్మే దైవం" అని నువ్వు విశ్వసించినప్పుడు, విచారణ ద్వారా అది నీకు అర్థమవుతుంది. అర్థం కాకపోతే ఈ జ్ఞాన మార్గాన్ని గట్టిగా పట్టుకోలేవు. ఎందుకంటే ఈ మార్గంలోకి రావడానికి కూడా భగవంతుడు ఎన్నో పరీక్షలు పెడతాడు.

మీరు ఒక వస్తువు కొనాలంటే కూడా దాని క్వాలిటీ చూడటానికి ఎన్నో పరీక్షలు చేస్తారు. నశించే వస్తువుకే ఇన్ని పరీక్షలు చేస్తే నశించని ఆత్మను పొందడానికి ఎన్ని పరీక్షలు తట్టుకోవాలి?

ప్రతి మనిషికీ అవకాశం ఉంది. గురువు చెప్పిన మాట విన్న ప్రతి ఒక్కరికీ అవకాశం ఉంది. కానీ వారి గుణాలను బట్టి ప్రయత్నం ఉంటుంది. గురువుపై, భగవంతుడిపై అపారమైన విశ్వాసం ఉన్నవారు వెంటనే సాధన ప్రారంభిస్తారు, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా మానరు. "ఈ భూమిపై ఉండి ఈ జీవుడు సాధించవలసింది ఇదే" అనే పరమసత్యాన్ని అర్థం చేసుకున్నవాడే ఆత్మజ్ఞాని కావడానికి అర్హత పొందుతాడు.

మీ జీవితంలో చిన్న కష్టం వచ్చినా వెనక్కి తగ్గుతారు. కానీ మహానుభావుల జీవితాన్ని చూడండి ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా ఆగరు. ఉదాహరణకు రాఘవరావు గారి జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు వచ్చాయి రోగాలు, బ్రెయిన్ సమస్యలు, హార్ట్ ఎటాక్ ఎన్ని వచ్చినా గురువుపై, భగవంతుడిపై విశ్వాసం తగ్గలేదు.

అందుకే భగవంతుడిని విశ్వసించినవాడే విశ్వాత్మగా మారగలడు. గురువును, భగవంతుడిని నమ్మినవాడే పూర్ణాత్మగా ఎదగగలడు. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు కష్టాలు అంటే శాపాలు కాదు వరాలు అని అర్థం అవుతుంది. చూడండి మీరు ఒక క్లాస్ నుంచి ఇంకో క్లాస్‌కు వెళ్ళాలంటే పరీక్షలు వ్రాస్తారు. అలాగే జీవితంలో కూడా ప్రతి విజయం వెనుక ఎన్నో పరీక్షలు ఉంటాయి.ప్రాపంచిక జీవితంలో కూడా విజయానికి పరీక్షలు అవసరం, కానీ ఆ విజయాలు తాత్కాలికం. కానీ ఆధ్యాత్మిక విజయం మాత్రం

శాశ్వతం. చూడండి జీవుడు దేవుడిగా మారడం శాశ్వతమైనది, ఈ శాశ్వత విజయాన్ని పొందాలంటే, భూమిపై ఎన్ని కష్టాలైనా భరించి సాధించగలగాలి.

ఒక చిన్న విత్తనం మహావృక్షం కావాలంటే, అది పగిలిపోవాలి. అది చనిపోయినట్టే కనిపిస్తుంది, కానీ దాని నుంచి మొలక వస్తుంది, ఆ మొలక పెద్ద వృక్షంగా మారుతుంది, ఆ మహావృక్షాన్ని తర్వాత ఎవరూ కదిలించలేరు.

అలాగే మీరు కూడా “జీవుడిని” అనుకుంటూ దేహానికి పరిమితమై ఉంటారు. ఈ పరిమితి వల్ల ఆత్మపై విశ్వాసం ఉండదు, అందుకే “నేను సాధించగలనా లేదా?” అనే అనుమానం వస్తుంది.

కానీ ఆత్మపై విశ్వాసం ఉన్నవారు భిన్నంగా ఉంటారు. “నేను ఏదైనా సాధించగలను, నా ప్రయత్నంలో లోపం ఉండకూడదు” అని నమ్ముతారు.

అందుకే వారు తమ ప్రయత్నంలో ఎప్పుడూ అలసత్వం చూపరు, సోమరితనం ఉండదు. “సోహం” సాధన చేసి వారే సాధిస్తారు. సోహం అంటే గాలి పీల్చేటపుడు “సో” అని అనుకుంటారు, గాలి వదిలే టప్పుడు “హం” అని అనుకుంటారు. అలా ఈ శ్వాసను గమనించే వాడే సోహం పరుడు. అలాంటి వాడే సాధనలో ముందుకు వెళ్తాడు.

ఎవరికైనా “సాధించే వరకు ప్రయత్నిస్తాను” అనే పట్టుదల అవసరం. ఒకసారి ఒక వ్యక్తి నేను ఏదీ సాధించలేకపోయాను అని నిరాశతో వెనక్కి వెళ్ళాలని అనుకున్నాడు. అప్పుడు ఒక చెట్టు దగ్గర కూర్చుని ఉండగా ఒక చిన్న చీమను గమనించాడు. ఆ చీమ పైకి ఎక్కే ప్రయత్నంలో పలు మార్లు పడిపోయింది. కానీ మరల మరల ప్రయత్నించింది. చివరకు ఏడోసారి విజయవంతంగా పైకి చేరుకుంది. అది చూసి అతను ఆలోచించాడు “ఇంత చిన్న జీవి కూడా తన లక్ష్యాన్ని చేరేవరకు ఆగలేదు. మరి నేను మానవుడిని కదా? నేను నా లక్ష్యాన్ని సాధించకుండా ఎలా వెళ్తాను?” అని. అలా ఆ చీమనే గురువుగా భావించి, తన లక్ష్యాన్ని సాధించాడు.

అలాగే గురువులు మనకు ఎన్నో ఉదాహరణలు చెబుతూ, మనల్ని ప్రోత్సహిస్తూ ముందుకు నడిపిస్తారు. అన్ని అవకాశాలు ఉన్న మీరు, లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కష్టపడాలి. ఎంత కష్టం వచ్చినా ప్రయత్నించినవాడే భగవంతుడి దృష్టిలో గొప్పవాడు. ఆటంకాలు వచ్చాయని ఆగిపోతే అధముడవుతాడు. ఆటంకాలను ఎదుర్కొని నిలబడినవాడే ఉన్నతుడు.

మరి ఆత్మపై విశ్వాసం ఎప్పుడు పోతుంది అంటే మనసు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు. బలహీన మనసు ఉన్నవారు ఏమంటారు? “ధ్యానం చేసినా ఏమీ రాదు” అంటారు. అలా అనిపిస్తే అది ఆత్మపై విశ్వాసం లేకపోవడం. నిజానికి మీలోని ఆత్మ అనే భగవంతుడు మీకు ఇవ్వాల్సినదంతా ఇస్తూనే ఉన్నాడు, కాని మీరు చేయాల్సింది సాధన ఒక్కటే!

అది అవసరమా? కాదా? అనే వివేకం లేకపోతే, మీరు ముందుకు వెళ్లలేదు. అందుకే శంకరాచార్యులు వివేకం వచ్చే వరకు అంటే ఏది సరైనది? ఏది తప్పు? అనేది తెలుసుకోవాలి అన్నారు. ఎవరైనా ఆత్మకు ఉపయోగపడే పనులన్నీ ఆచరణలో పెట్టాలి, అలా జీవిస్తే అన్నీ సాధించగలరు.

కానీ ఒకవైపు “భగవంతుడిగా మారాలి” అని అనుకుంటూ, మరోవైపు ప్రపంచంపై ఆసక్తి పెంచుకుంటే ఇంకా జీవభావం తగ్గలేదని అర్థం, అప్పుడు దైవభావానికి అర్హత రాదు. జీవుడికి, దేవుడికి మధ్య ఉన్నది ఒక్కటే అడ్డు, అదే మనసు. అందుకే మనసును ప్రపంచం వైపు తిప్పితే జీవుడు, ఆత్మ వైపు తిప్పితే దేవుడు అంటారు.

దేవుడిగా మారాల్సిన మానవుడు, ప్రపంచంపై ఆసక్తి వల్ల జీవుడిగానే మిగిలిపోతున్నాడు. దీనికి కారణం ప్రపంచాసక్తి, జీవభావం తగ్గకపోవడం, గురువు చెప్పినది అర్థం కాకపోవడం. గురువు ఈ జ్ఞానాన్ని చెప్పినప్పుడు కొంతమంది శిష్యులు వెంటనే గ్రహించి ముందుకు వెళ్తారు.

అందుకే ఈ స్థాయికి వచ్చినప్పుడు ఎవరు జీవభావంలో ఉన్నారు? ఎవరు దైవభావంలో ఉన్నారు? అన్నది మీకు అర్థమవుతుంది. ఆత్మపై విశ్వాసం

ఉన్నవారు దైవంగా ఎదుగుతారు. వారు తమ మనసును ఆత్మలోనే నిలుపుకుంటారు. ఆత్మపై విశ్వాసం లేని వారు జీవులుగా ప్రపంచంలోనే ఉండిపోతారు.

అందుకే మీరు ఈ మార్గంలోకి వచ్చారు అంటే జీవుడిగా ఉండటానికి కాదు, జీవుడిగా ప్రారంభించి, సాధన ద్వారా జ్ఞానం పెంచుకుని, పవిత్రమైన జీవితం గడిపి, దైవంగా ఎదగడానికి వచ్చారు. దైవంగా ఎదగడానికి కావలసిన శక్తి అంతా ఆత్మలోనే ఉంది, ఆ శక్తిని పొందే మార్గమే ధ్యానం.

ధ్యానం వల్ల మురికిగా ఉన్న మనసును శుద్ధత్వంలో ఉంచుకో గలుగుతారు. ఆ శుద్ధత్వం వచ్చినప్పుడే మీరు భగవంతుడి వైపు తిరగ గలుగుతారు. అందుకే బయట కళ్ళు విప్పి పవిత్రంగా జీవించాలి, కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానంలో మనసును ఆత్మ వైపు తిప్పాలి.

మీ ప్రవర్తన, మీ వ్యవహారాలను బట్టే మీ మనసు మురికిగా మారుతుందా? లేదా శుద్ధమవుతుందా? అన్నది తెలుస్తుంది. నువ్వు పవిత్రమైన ధ్యానం చేసి, పవిత్రంగా జీవిస్తే శుద్ధత్వంలో ఉంటావు. అపవిత్రంగా జీవిస్తే మనసు మురికిగా మారి జీవుడిగానే మిగిలిపోతావు.

రెండు కారణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి మనసు అపవిత్రమైతే జీవుడు, మనసు పవిత్రమైతే దేవుడు. ఆత్మ అన్నిటికీ శక్తినిస్తుంది, అపవిత్రంగా జీవించడానికి కూడా అదే శక్తినిస్తుంది, పవిత్రంగా జీవించడానికి కూడా అదే శక్తినిస్తుంది. కానీ మనసు ఉపయోగించుకునే దాన్ని బట్టి ఫలితాలు వేరుగా ఉంటాయి.

అపవిత్రంగా జీవించినవాడు జన్మలు, కర్మలు పెంచుకుని జన్మచక్రం లోనే ఉంటాడు, పవిత్రంగా జీవించినవాడు దైవంగా ఎదిగి మోక్షాన్ని పొందుతాడు. అందుకే రెండింటికీ శక్తినిచ్చే ఆత్మ ఒకటే అయినా, మనసు వల్ల ఫలితాలు వేరుగా ఉంటాయి. గమనించండి మనిషి చనిపోవడానికి ఎలాంటి సాధన అవసరం లేదు, సమయం అయిపోతే శరీరం వది లేస్తాడు.

కానీ మనసును నశింపజేయడానికి ధ్యాన సాధన అవసరం.

పవిత్రమైన మనసు దైవంగా మారుతుంది. "ఆత్మ అన్నిటికీ శక్తినిస్తుంది" అనే విశ్వాసాన్ని ఎప్పుడూ కోల్పోకూడదు. "నేను కూడా దైవంగా ఎదగగలను" అనే నమ్మకం ఉండాలి.

నిజానికి మీరు దైవం కాకుండా లేరు. కానీ శరీరం, మనసు అనే తొడుగులతో, వాటి మీద ఉన్న భ్రాంతి వల్ల జీవుడు అనుకుంటున్నారు. ఈ తొడుగులు తొలగితే "నేను శరీరం కాదు, నేను ఆత్మనే" అని తెలుస్తుంది. ఎలా ఉంటే దైవంగా మారగలమో గురువు చెప్పడం జరిగింది. ఆ స్థితిని పొందడం మన చేతుల్లోనే ఉంది.

మీ సాధన మీలో ఉన్న మురికిని తొలగిస్తుంది. కానీ పవిత్రమైన జీవితం మురికి మళ్లీ అంటకుండా కాపాడుతుంది. సాధన ఎందుకు అంటే గత జన్మల సంస్కారాలు, వాసనలు, కోరికలను తొలగించడానికి. పవిత్ర జీవితం ఎందుకు అంటే కొత్తగా మురికి చేరకుండా ఉండటానికి.

ఈ రెండింటిని సరిగ్గా ఆచరిస్తే మీరు మెల్లిగా ఆత్మస్థితికి చేరుతారు. అందుకే ఎప్పుడూ భగవంతుడిపై విశ్వాసం కోల్పోకూడదు. మాయదారి మనసే మాయకు వశమై, దారి తెలియక ప్రపంచం వైపు తిరుగుతుంది, కాని ఆత్మ మాత్రం మాయకు వశం కాదు.నువ్వు ఆత్మగా జీవిస్తే ఏ మాయ నిన్ను ప్రభావితం చేయలేదు. అందుకే రెండింటికీ మనసే కారణం. "ఆత్మ నన్ను దైవంగా మార్చగలదు" అని విశ్వసించినవాడు దైవంగా మారుతాడు.

గురువులు చెప్పిన ప్రతి మెట్టు మీ ముందే ఉంది. మీ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ మీరు ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కాలి. చివరికి మీరు దైవంగా ఎదుగుతారు. "నేను జీవుడు కాదు, నేనే దైవం, నేనే ఆత్మ" అనే విశ్వాసాన్ని ఎప్పుడూ కోల్పోకూడదు. ఈ విశ్వాసం ఉంటే ఎంతటి గొప్ప సాధనలైనా సాధించగల శక్తి మీలో కలుగుతుంది. ఆ శక్తి రావాలంటే ప్రతి రోజూ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఆపకుండా కొనసాగించాలి.

మంద జ్ఞానులు-మధ్యమ జ్ఞానులు- ఉత్తమ జ్ఞానులు

జ్ఞానం అంటే "నేను శరీరం కాదు, నేను ఆత్మను" అని గురువు ద్వారా తెలుసుకున్నారు. అయితే ఈ జ్ఞానం తెలుసుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు, దానిని పదే పదే మననం చేస్తూ, అనుభూతిపొందే స్థాయికి తీసుకెళ్ళడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఇటువంటి ప్రయత్నం చేసే వారిలో అందరూ ఒకే విధంగా ముందుకు వెళ్ళడం లేదు. కొందరు మాత్రమే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతున్నారు, మరికొందరు మధ్యలోనే ఆగిపోతున్నారు. ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది? అని విచారణ చేస్తే, గురువు అందరికీ ఒకే విధంగా జ్ఞానం ఇచ్చినా, అందరూ ఒకే ఫలితాన్ని పొందడం లేదని తెలుస్తుంది.

దానికి ప్రధాన కారణాలు కొంతమందికి శ్రద్ధలో లోపం ఉంటుంది, కొంతమందిలో బద్ధకం ఉంటుంది, మరి కొంతమందిలో జ్ఞానం పొందాలనే తపన తక్కువగా ఉంటుంది, లేదా గత జన్మ సంస్కారాల ప్రభావం కూడా ఉండవచ్చు.

అందువల్ల "వాళ్ళు చేస్తున్నారు, నేను చేయలేకపోతున్నాను" అని ఇతరులతో పోల్చుకోవడం కంటే, "నాలో లోపం ఎక్కడ ఉంది?" అని ప్రతి ఒక్కరూ తమలో తాము విచారణ చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా నిజాయితీగా విచారణ చేసినప్పుడు, మీరు ఎక్కడ పడిపోతున్నారో స్పష్టంగా మీకే అర్థమవుతుంది.

ధ్యానం అంటే కేవలం కళ్ళు మూసుకోవడం మాత్రమే కాదు, మీ మనసులో ఆలోచనలు ఆగాలి అంటే, బయట ప్రపంచంలో ఎటువంటి విషయాలను సేకరిస్తున్నారు అనేది చాలా ముఖ్యం. బయట ప్రపంచంలో చూసినవి, విన్నవి, అనుభవించినవి అన్నీ ధ్యానం సమయంలో మళ్ళీ మీ

మనసులోకి వస్తాయి.

అందుకే గురువులు “ప్రాపంచిక చింత వదిలి, ఆధ్యాత్మిక చింతనలో ఉండండి” అని చెబుతారు. ప్రాపంచిక చింతను తగ్గించి, ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై దృష్టి పెట్టాలి. ఆధ్యాత్మిక చింతన అంటే మీరు చూసినది, విన్నది, చదివింది అన్నింటినీ విశ్లేషణ చేసుకోవడం, విచారణ చేయడం. కొత్తగా ఏదైనా విషయం విన్నప్పుడు, దాని గురించి పదే పదే ఆలోచిస్తూ, లోతుగా అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

ఈ విధంగా నిరంతరం విచారణ మరియు మననం చేస్తూ ఉంటే, మీ దృష్టి క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక దిశగా మారుతుంది, అదే నిజమైన సాధన.

అయితే మహాత్ములు ఈ జ్ఞానులను మూడు రకాలుగా విభజించారు. 1) మంద జ్ఞానులు, 2) మధ్యమ జ్ఞానులు, 3) ఉత్తమ జ్ఞానులు.

సాధన చేస్తున్న వారిలో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ మూడు రకాలలో ఏదో ఒక విధంగా ఉంటారని వారు వివరించారు.

1. మంద జ్ఞానులు: మందజ్ఞానులు అంటే గురువు “నువ్వు శరీరం కాదు, నువ్వు ఆత్మవి” అని చెప్పినా, దాన్ని వారు సరిగా గ్రహించలేరు.

అందువల్ల వారి సాధన సరిగా ఉండదు. సరైన సాధన ఉంటేనే మనిషి దైవంగా మారగలడు. వీరు నేను దైవం అని తెలుసుకుంటారు కాని ఆచరణ ఉండదు, మనోస్థితిలోనే ఉండిపోతారు.

ఇప్పటివరకు చేసిన కొద్దిపాటి ధ్యానం కూడా వారు ప్రాపంచిక ప్రయోజనాల కోసం, శరీరం కోసం, మనసు కోసం ఉపయోగిస్తారు. అంటే ఆరోగ్యం కోసం, కోరికలు నెరవేర్చుకోవడానికి, లాభాల కోసం, అనుభవాల కోసం ధ్యానం చేస్తారు.

సీనియారిటీ అనేది సంవత్సరాల మీద ఆధారపడదు. ఎవరు ఎంత కాలం సాధన చేశారు అన్నది ముఖ్యం కాదు, ఎవరు ఎంత జ్ఞానం

సంపాదించారు, ఆ జ్ఞానం ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారు అన్నదే ముఖ్యం. విశ్వానికి ఎవరు ఎంత ఉపయోగపడుతున్నారు అనేదే భగవంతుడి దృష్టిలో నిజమైన సీనియారిటీ.

మంద జ్ఞానులు ఎక్కువగా కోరికలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. వారు సాధనను కూడా కోరికలు తీర్చుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు. అందుకే కోరికలు ఉన్నంతసేపు జ్ఞానం పెరగదు, జ్ఞానం పెరగకపోతే కర్మలు దగ్ధం కావు.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం" అని చెప్పాడు. అంటే కర్మలు నశించేది జ్ఞానం వల్లే కాని ధ్యానం వల్ల కాదు.

మంద జ్ఞానులు "నేనే దైవం" అని అనుకుంటారు కానీ దాన్ని అనుభవంగా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించరు, ఎందుకంటే వారికి నిజమైన జ్ఞానం లేదు. గురువు "నువ్వు ఆత్మవి" అని చెప్పినప్పుడు, మీ ప్రవర్తన ఆటోమేటిక్‌గా మారాలి. దైవం అంటే అందరి కోసం పనిచేసేవాడు అని అర్థం చేసుకోవాలి. కానీ వీరు మాత్రం తమ కోరికలు తీర్చుకోవడానికే సాధన చేస్తారు.

ముక్తోపనిషత్తులో శ్రీరాముడు ఆంజనేయునికి "దేహవాసన, లోకవాసన, శాస్త్రవాసన" ఈ మూడు వాసనలు వదిలితేనే దైవత్వం పొందగలవు అని చెప్పారు. ఈ మూడు వాసనలు వదలకపోతే, సాధన చేసినా ఎటువంటి మార్పు కనిపించదు.

ధ్యానం మొదలుపెట్టే ముందు డబ్బుతో కోరికలు తీర్చుకున్నారు, ఇప్పుడు ధ్యానశక్తితో కోరికలు తీర్చుకోవాలని చూస్తున్నారు. ఇది ప్రతి ఒక్కరూ తమలో తాము పరిశీలించుకోవాల్సిన విషయం.

వీరికి చిన్న కష్టం వచ్చినా, నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను కదా? నాకు ఎందుకు కష్టాలు వస్తున్నాయి? అని అనుకుని, కొందరు ధ్యానం మానేస్తారు లేదా మొక్కుబడిగా ధ్యానం చేస్తారు. చాలామంది "నేను చాలా రోజుల నుంచి

ధ్యానం చేస్తున్నాను, కానీ నా రోగాలు తగ్గడం లేదు" అని అంటారు, కానీ దానర్థం వారికి సరైన జ్ఞానం ఇంకా రాలేదని.

మంద జ్ఞానులు లోకం, శరీరం, మనసు ఈ మూడు వాసనలను వదలరు. అందుకే వాసనలు తగ్గకపోతే జీవుడు దేవుడు కాలేడు అని అంటారు. కోరికలు తీర్చుకుంటూ ఉంటే, సంపాదించిన శక్తి అంతా వాటికే ఖర్చవుతుంది. అప్పుడు ఆత్మజ్ఞానం పొందడానికి శక్తి మిగలదు. అందుకే ఈ వాసనలు పోవాలంటే ధ్యానం చేసి జ్ఞానం పెంచుకోవాలి, జ్ఞానం పెరగాలంటే బుద్ధి వికసించాలి, బుద్ధి వికసించాలంటే ప్రతి దాన్ని విచారణ చేసి గ్రహించగలగాలి.

ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం మొదలుపెట్టాక సాధన సమయాన్ని క్రమంగా పెంచుకోవాలి, స్వాధ్యాయం చేయాలి, సజ్జన సాంగత్యం చేయాలి, మీకు తెలిసిన జ్ఞానం ఇతరులకు బోధించాలి. ఈ రకంగా కృషి చేస్తే మందజ్ఞానుల స్థితి దాటుతారు.

2) మధ్యమ జ్ఞానులు: మధ్యమ జ్ఞానులు అంటే, గురువు చెప్పిన "నువ్వు శరీరం కాదు, నువ్వు ఆత్మవి" అనే జ్ఞానాన్ని కొంతవరకు అర్థం చేసుకున్నవారు.

గురువు "నీవు ఆత్మవు" అని చెప్పిన క్షణం నుంచి, ఆ సత్యాన్ని అనుభవించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ వీరు లోకకల్యాణం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించరు. అందుకే బయటకు వచ్చి ఇతరులకు బోధించరు.

ఇతరులకు చెప్పమంటే, "ఇంకా నేర్చుకోవాలి, ఇంకా సాధించాలి, ఆ తరువాత చెప్తాను" అంటారు. ఇదే భావన నాకు కూడా ఒకప్పుడు ఉండేది. ధ్యానం ప్రారంభించిన కొత్తలో "నాకు తెలియదు, నేను చెప్పలేను" అనుకునే దాన్ని. కానీ తరువాత నాకు ఏమని అర్థమైంది అంటే? చెబితేనే వస్తుంది, ఇస్తేనే పెరుగుతుంది.

ముందు నేను ధనం గురించి మాత్రమే అలోచించేదాన్ని. కానీ తరువాత జ్ఞానం యొక్క గొప్పతనం తెలిసింది.

మీరు జ్ఞానాన్ని పంచినప్పుడు, పరమాత్మ, ప్రకృతి ద్వారా మీకు మరింత జ్ఞానం అందుతుంది. ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఎన్నో కొత్త కాన్సెప్ట్ మీ స్మృతికి వస్తాయి అవి వ్రాసుకుంటే చాలు కొత్త భావాలు వస్తాయి.

ప్రారంభంలో గురువులు, పుస్తకాలు అవసరం. కానీ ఒక స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత మీలో నుంచే జ్ఞానం ఉద్భవిస్తుంది. ఎందుకంటే ఆత్మే దైవం, ఆత్మే జ్ఞాన స్వరూపం, అందుకే "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అని అంటారు. ఆ స్థాయికి వచ్చే వరకు గురువు సహాయం తీసుకోవాలి, ఆ స్థాయికి చేరుకున్నాక నీ అనుభవమే నీకు సత్యంగా మారుతుంది.

మధ్యమ జ్ఞానులు తమ కర్మలను దగ్ధం చేసుకుంటారు, ప్రారబ్ధాన్ని కూడా దాటే శక్తి వారికి ఉంటుంది. కొత్త కర్మలు చేయరు, కొత్త కోరికలు పెట్టుకోరు

ఎందుకంటే వారికి స్పష్టంగా తెలుసు ప్రాపంచిక కోరికలు పెరిగే కొద్దీ, పరమాత్మ నుంచి దూరమవుతాను. సంపాదించినదంతా చివరికి వదిలి వెళ్ళాల్సిందే. అందుకే తమ ధ్యాన శక్తిని లోక సుఖాలపై ఖర్చు పెట్టరు.

వారు కర్మలు చేస్తున్నప్పటికీ, నేనే చేస్తున్నాను అనే భావం విడిచిపెడతారు. "నా చేత చేయించబడుతోంది" అనే సత్యాన్ని గ్రహిస్తారు. ఈ విధంగా వారు తమలో తాము జీవిస్తూ, తమ ఆత్మను తాము ఉద్ధరించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు "ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం" అన్నట్టుగా.

కానీ ఇది ఒక స్థాయి వరకు మాత్రమే సత్యం, అన్ని స్థాయిల వారికి ఇది వర్తించదు. పూర్ణ జ్ఞానం పొందిన వాడు, నిజమైన పూర్ణ పురుషుడు తన జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచినప్పుడు మాత్రమే ఎదుగుతాడు, అదే సూత పురాణంలో ఉంది.

అందుకే మధ్యమ జ్ఞానులు తమను తాము ఉద్ధరించుకుంటారు

కానీ అక్కడే ఆగిపోతారు. వీరు పూర్తిగా శుద్ధి చెందకపోయినా, మార్పు దిశలో ఉన్నారు. అందుకే వీరిని మధ్యమ జ్ఞానులు అంటారు.

3) ఉత్తమ జ్ఞానులు: ఉత్తమ జ్ఞానులు ఒక వైపు సాధన చేస్తారు, స్వాధ్యాయం చేస్తారు, మరో వైపు తోటివారిని ఉద్ధరించాలి అని భావిస్తారు. అందుకే వారు నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని పది మందికి పంచిపెడతారు.

పంచితేనే పరమానందం లభిస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని శంకరాచార్యులు కూడా చెప్పారు "నువ్వు పొందిన ఆనందాన్ని ఇతరులతో పంచినప్పుడే పరమానంద స్థితిలో ఉంటావు" అని. "నేను ఆత్మని" అని తెలుసుకున్నప్పుడు కొంత ఆనందం కలుగుతుంది. ఆ అనుభూతి పెరుగుతూ, దానిని ఇతరులతో పంచినప్పుడు మీరు పరమానంద స్థితిలో నిలుస్తారు.

ఇప్పుడు చూడండి, మీరు ఒక క్లాస్ చెప్పినప్పుడు, అందులో పాల్గొన్న వారు "మేమూ ధ్యానం చేస్తున్నాము" అని చెప్పి మార్పు చెందితే, మీకు ఎంత ఆనందం కలుగుతుంది? ఉదాహరణకు, ఎవరో ఒకరు మాంసాహారం మానేస్తే, ఆ రోజు నుంచి కొన్ని జీవులు సుఖంగా బ్రతుకుతాయి అని తెలుసు కోవడం వల్ల మీకు ఆనందం కలుగుతుంది.

ఎందుకంటే అందరిలోనూ ఒకటే ఆత్మ ఉంది, వారిలో ఉన్నది ఆత్మే, మీలో ఉన్నది కూడా అదే ఆత్మే. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి, వారి మేలుకోసం మీరు పనిచేస్తారు. అప్పుడు మీకు పరమానందం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే అక్కడ ఉన్న ఆనందమే, ఇక్కడ మీలోని ఆత్మ కూడా అనుభవిస్తుంది. అంతా ఒకటే అన్న భావం వల్ల ఈ ఆనందం వస్తుంది.

వీరు జ్ఞానం పొందిన తర్వాత కూడా లోక వ్యవహారాలను నిర్వహిస్తారు, కానీ అంతర్గతంగా పరమాత్మతో అనుసంధానమై ఉంటారు. బయటికి చూస్తే వారు సాధన చేయడం లేదనిపించవచ్చు, కానీ వారు సేవా మార్గంలోనే నిరంతర సాధనలో ఉంటారు. కానీ వీరి దృష్టి ఎప్పుడూ

పరమాత్మపైనే ఉంటుంది, అందుకే వీరిని ఉత్తమ జ్ఞానులు అంటారు. వీరికీ ఈ సృష్టి అంతా పరమాత్మస్వరూపమే అని స్పష్టమైన అవగాహన ఉంటుంది. పరమాణువు నుంచి పరమాత్మ వరకు అన్నీ అదే చైతన్యంతో నడుస్తున్నాయని వారు తెలుసుకుంటారు.

ఇలాంటి జ్ఞానికి అజ్ఞానం ఉండదు. కనిపించే ప్రపంచం శాశ్వతం అని అనుకోవడం అజ్ఞానం, అది వీరిలో ఉండదు. ఆవరణ దోషం అంటే సత్యాన్ని అసత్యంగా, అసత్యాన్ని సత్యంగా అర్థం చేసుకోవడం, ఇది కూడా వీరికి ఉండదు. ఎందుకంటే వారు ఎప్పుడూ సత్యంలోనే స్థిరంగా ఉంటారు.

వారు తామే సత్యమై ఉన్నాము అనే పరమ సత్యాన్ని అనుభవిస్తూ, ఆత్మ స్థితిలో జీవిస్తారు. సూర్యుడిని మబ్బులు కొంతసేపు మాత్రమే కప్పగలవు, పూర్తిగా ఆపలేవు. అలాగే, జ్ఞాని బయటికి కొన్నిసార్లు సాధారణ మనిషిలా కనిపించవచ్చు, కానీ లోపల ఆయన ఎప్పుడూ జ్ఞాన స్థితిలోనే ఉంటాడు.

ఉత్తమ జ్ఞానులు తమ వ్యక్తిగత సుఖం కోసం జీవించరు. ప్రపంచం మొత్తం మంచిగా ఉండాలని భావించి, తమ జీవితాన్ని అంకితం చేస్తారు. బుద్ధుడు, శంకరాచార్యులు వంటి మహానుభావులు తమకు వచ్చిన జ్ఞానాన్ని ప్రజల కోసం వినియోగించారు, వారు తమకోసం జీవించలేదు.

ఇలాంటి పుణ్య పురుషులు ఉన్నందువల్లే ఈ భూమిపై ధర్మం నిలబడుతోంది. మానవుడిగా పుట్టినవాడు, మానవుడిగానే కాకుండా దైవ స్థితిని పొందాలి ఇదే మానవ ధర్మం. ఈ ధర్మాన్ని బోధించడానికి మహాజ్ఞానులు కాలానుగుణంగా భూమిపై అవతరిస్తుంటారు. వారి వల్ల మీలాంటి వారికీ భగవంతుడు ఎవరో తెలుసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. మానవ జన్మను ఎలా సార్థకం చేసుకోవాలో కూడా అర్థమవుతుంది.

“నువ్వు ఆత్మనుభూతిని పొందితే, నీకు జన్మ లేదు, అదే మోక్షం” అని గురువు చెబుతున్నాడు. పుణ్య కర్మలు, హోమాలు, యజ్ఞాలు ఇవన్నీ

మంచి పనులే అయినా, వాటి వల్ల మోక్షం రాదు.

ఇతరులు సంపాదించిన సంపదతో చేసే పుణ్య కర్మల వల్ల కూడా మోక్షం రాదు. మోక్షం కోసం మీరే సాధన చేయాలి, దశేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియాలు అన్నీ శాంతింప జేసి, నేను శరీరం కాదు, నేను మనసు కాదు అని లోపలికి వెళ్లి ఆత్మను గ్రహించాలి. ఇలా మీరే మీ కోసం కృషి చేస్తే, పరమాత్మకు ప్రియులమవుతారు. అప్పుడు సత్యం స్పష్టంగా బోధపడుతుంది.

అసత్యాన్ని సత్యంగా నమ్మడం వల్ల మీలోని సత్యాన్ని గ్రహించే శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఇది మాయ వల్ల జరుగుతుంది, ప్రకృతి ఎప్పుడూ మాయను చూపిస్తుంది. మీలో జాగరూకత లేకపోతే, అసత్యమే సత్యంలా కనిపిస్తుంది. గాఢనిద్రలో ఉన్నప్పుడు ఏమీ తెలియనట్లే, ఈ ప్రపంచం కూడా ఒక భ్రమలా ఉంటుంది.

ధ్యానం బాగా కుదిరితే, అది గాఢనిద్రలాంటి స్థితికి తీసుకువెళ్తుంది, అక్కడ శరీరం, మనసు పనిచేయవు, అప్పుడు ఆత్మ మాత్రమే ఉంటుంది, కానీ అక్కడే నిజమైన ఆనంద అనుభూతి కలుగుతుంది. మానవుడి అంతిమ లక్ష్యం ఇలాంటి ఆనందం శాశ్వతంగా పొందడమే.

ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి, తాను ఆచరిస్తూ, అందరితో కూడా ఆచరింపజేసేవాడే సంచిత, ప్రారబ్ధ వంటి అన్ని కర్మలను దాటి ఉన్నవాడు. అటువంటి వ్యక్తి ఏ పని చేసినా అది కర్మగా పరిగణించబడదు. ఎందుకంటే అతను చేసే ప్రతి కర్మ కర్తవ్య కర్మ.

ఉదాహరణకు, ఎవరైనా గురువు గారు తిట్టినా, అది నామేలు కోసమే అని అనుకుంటే అది కర్తవ్య కర్మ. కానీ చాలామంది కామ్య కర్మలు చేస్తారు, అంటే ఏదో కోరికలతో చేస్తారు అందుకే అవి మిమ్మల్ని బంధిస్తాయి.

అందుకే “పొంగక, కుంగక” ఉండమని శాస్త్రం చెబుతుంది. దేనికి

పొంగని వాడు, కుంగని వాడు, స్థిర బుద్ధి గల వాడు. గురువు తిట్టినా, బాధపడని వాడు, అతిగా ఆనందపడని వాడు గొప్పవాడు అవుతాడు.

నేను కూడా ఎప్పుడూ ఒక విషయం అనుకునేదాన్ని, నేను పత్రి గారి శిష్యురాలిని, అందుకే అందరికంటే ఎక్కువగా జ్ఞానం నేర్చుకోవాలి, దాన్ని ఇతరులకు చెప్పాలి, నెంబర్ వన్ అవ్వాలి అని. గురువుగారి శిష్యురాలిని అని అనిపించుకోవాలంటే, నేను నేర్చుకునేది చాలా లోతుగా, నిజాయితీగా నేర్చుకోవాలి అని భావించేదాన్ని.

విశ్వానికి ఇస్తున్న జ్ఞానంలో, నా వంతుగా కొంతైనా నేను పంచ గలిగితే, విశ్వేశ్వరుడు నాకు ఇంకా ఎక్కువ అవకాశాలు ఇస్తాడు అని నేను నమ్ముతాను. మీరందరు పత్రి గారి శిష్యులే, ఆయన ఏ ఆలోచనతో, ఏ ఆశయంతో జ్ఞానం బోధించారో, ఆ ఆశయాలను మీరు స్వీకరించారు, అందుకే ఈరోజు మీకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచగలుగుతున్నారు.

మీరు మీ జ్ఞానాన్ని, మీ సాధనను ఇంకా పెంచుకోవాలి. వీలైనన్ని చోట్ల చెప్పాలి. రాఘవరావు గారు మీ అందరి కోసం ఎన్నో క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన ఎంతో శ్రమతో వివిధ ప్రాంతాల్లో క్లాసులు చేస్తున్నారు.

మీరందరూ కూడా మందజ్ఞానులుగా ఉండకూడదు. మధ్యమ జ్ఞానులుగా కూడా ఆగిపోకూడదు. ఉత్తమ జ్ఞానులుగా ఎదగాలి ఇదే గురువుగారి ఆశయం. అలా ఎదిగితే, గురువుగారు సంతోషిస్తారు కాబట్టి మీరందరూ కలిసి ఆ దిశగా ముందుకు సాగాలి.

సుఖం, సంతోషం, శాంతి, జ్ఞానం

భూమ్మీద ప్రతి మానవుడు కూడా శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకుంటాడు. మనిషి ఏ పని చేసినా, ఏ ప్రయత్నం చేసినా ముందుగా కోరుకునేది సుఖం తర్వాత సంతోషం, తర్వాత శాంతి. కానీ నిజంగా ఆలోచిస్తే ఈ మూడు కూడా మీకు శాశ్వతంగా దక్కుతున్నాయా? అని ఆలోచిస్తే అవన్నీ తాత్కాలికంగానే ఉన్నాయి. శాశ్వతమైన ఆనందం దక్కడం లేదు. ఎందుకంటే మానవుడు ఆనందాన్ని ఎప్పుడూ బయట ప్రపంచంలోనే వెతుకుతుంటాడు.

కానీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నడిచే సాధకుడు గురువు ద్వారా మొదట నేర్చుకునే సత్యం ఏమిటంటే? "సమస్తం నా అంతరంగంలోనే ఉంది, బయట వెతికితే దొరికేవన్నీ తాత్కాలికం" అని. అందుకే సాధకులు అంతర్ ప్రయాణం చేస్తారు. అంటే తనలోకి తాను ప్రయాణించడం అదే ధ్యానం.

మనిషి సాధారణంగా తన జీవితంలో ఆనందాన్ని బయట వెతుకుతాడు. ధనం సంపాదిస్తే ఆనందం వస్తుందని, పేరు వస్తే సంతోషం వస్తుందని, పదవి వస్తే గౌరవం వస్తుందని అనుకుంటాడు. కానీ ఈ విషయాలు కొంతకాలం తృప్తిని ఇస్తాయి గానీ శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వలేవు.

ఎందుకు అంటే? ఈ సృష్టి మొత్తం కూడా ఆత్మ సృష్టించినదే. ఆత్మే పరబ్రహ్మ అని మీరు తెలుసుకున్నారు. అంటే మీలో ఉన్న ఆత్మ అనేది పరబ్రహ్మ యొక్క అంశ అంటే పరమాత్మే అసలు మూలం. ఆ పరమాత్మ సృష్టించిన ఈ సృష్టిలో అన్ని తాత్కాలికమైనవే, కానీ శాశ్వతమైనవన్నీ కూడా పరమాత్మలోనే ఉన్నాయి.

గురువులు సత్యాన్ని తెలుసుకున్నారు కాబట్టి వారు ఎప్పుడూ మనిషి ఏది కోరుకున్నా అది నిజంగా అంతరంగంలోనే దొరుకుతుంది, అని చెబుతారు. మీరు బయట ప్రపంచంలో వెతికితే దొరికేవి తాత్కాలికమైనవే. కానీ ఎందుకు దక్కట్లేదు అంటే ముందు చేయవలసిన పనులు చేయకుండా, చేయకూడనివి చేస్తూ ఉంటారు. అలా చేసి అన్ని రావాలని కోరుకుంటారు.

అందుకే పత్రి గారు ఎప్పుడూ చెప్పేవారు "నువ్వు ఏదైనా ప్రత్యేకంగా కోరుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. నువ్వు చేయవలసిన కర్తవ్యాన్ని సరిగ్గా చేస్తే, కావలసినవి అన్నీ నీ వద్దకు వస్తాయి" అని. మరి మీరు ఏం చేయాలి? ఏం చేస్తే అన్నీ దక్కుతాయి అంటే ఆత్మ గురించి అన్వేషించి, ఆత్మను తెలుసు కున్నప్పుడు అన్నీ పొందగలుగుతారు. ఆత్మను వదిలి బయటి వాటిని మాత్రమే పట్టుకుంటే అంటే శరీరము, మనసు, బుద్ధి ఈ మూడింటి కోసమే మీ ప్రయత్నాలు చేసిన రోజున విజయాలు వచ్చినట్టు వచ్చి మళ్లీ జారిపోతూ ఉంటాయి. కానీ ఆత్మలో మాత్రం అనంతమైన ఆనందం ఉంది. అందుకే మనిషి నిజంగా ఆత్మను తెలుసుకుంటే, అతను కోరుకున్నవి అన్నీ పొందగలడు. పత్రిగారు శరీరం, మనస్సు, బుద్ధిని సరిగా చూసుకోవాలి అనేవారు.

1) శరీరం: మీరు శరీరానికి ఇవ్వాల్సిన దాన్ని ఇవ్వకుండా, ఇవ్వకూడనివి ఇస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం లేదు. శరీరానికి హితం కాని ఆహారాన్ని ఇస్తే దాని ప్రభావం నేరుగా ఆరోగ్యంపై పడుతుంది. మీరు తినకూడని ఆహారాన్ని తింటే శరీరానికి రోగాలు వస్తాయి. శరీరం రోగంతో బాధపడితే మనసుకు శాంతి ఉండదు, సంతోషం ఉండదు, జీవితం బాధతో నిండిపోతుంది. అందుకే శరీరానికి సరైన ఆహారం ఇవ్వాలి. అదే సాత్వికమైన శాఖాహారం, మితంగా ఇవ్వాలి.

మనిషి శరీరాన్ని ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంచాలంటే చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సిన అవసరం చాలా ఉంది. అందుకే చాలా మంది గురువులు "మానవ శరీరం మాంసాహారం కోసం రూపొందించబడలేదు. అలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే రెండు విధాల నష్టం కలుగుతుంది ఒకటి పాపము వస్తుంది, రెండవది అనారోగ్యం వస్తుంది" అని చెబుతారు. అందుకే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం.

అయితే శాకాహారం తింటున్నామని అనుకున్నా అది కూడా మితంగా తినడం ముఖ్యము. సత్య సాయిబాబా గారు, పత్రిగారు కూడా ఇదే విషయాన్ని

చాలా స్పష్టంగా చెప్పేవారు. “ధ్యానం చేయాలంటే ముందుగా శరీరం తేలికగా ఉండాలి. మీరు భోజనం చేసే ముందు మీ శరీరం ఎంత యాక్టివ్‌గా ఉందో, తిన్న తర్వాత కూడా అంతే తేలికగా ఉండేంత మాత్రమే తినాలి”అనేవారు. అధిక భోజనం చేసినప్పుడు “భుక్తాయాసం” వస్తుంది. ప్రాపంచిక పనులు సరిగ్గా చేయలేరు, ధ్యానం చేయలేరు, మనసు అలసిపోతుంది.

అందువల్ల ప్రతి మానవుడు తన శరీరాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే శరీరం సరిగ్గా ఉన్నప్పుడే ధ్యానం సులభంగా కుదురుతుంది. ధ్యానం కుదిరినప్పుడు నిజమైన శాంతి జీవితంలో ఉంటుంది.

2) మనసు: మనసే అశాంతికి ప్రధాన కారణం. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి మానవుడు శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకుంటాడు. ఎవ్వరూ కూడా బాధలు, కలతలు కోరుకోరు. కానీ మీ చుట్టూ చూసుకుంటే ఎక్కువమంది అశాంతితో, ఆందోళనతో జీవిస్తున్నారని గమనించవచ్చు.

ఈ అశాంతికి ప్రధాన కారణం మనసే. మనసు నియంత్రణలో లేకపోతే ఎంత సంపద ఉన్నా, ఎంత చదువు ఉన్నా, ఎంత గొప్ప స్థానం ఉన్నా నిజమైన శాంతి దక్కదు. మనిషికి శాంతి లేకపోవడానికి ముఖ్యంగా ఐదు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి.

ఎ) తృప్తిగా జీవించలేకపోవడం: ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్న మనిషి మనసు ఎప్పుడూ కూడా తృప్తి పడదు. ఎంత సంపాదించినా, ఎంత పొందినా, మళ్ళీ మళ్ళీ ఇంకా కావాలి, అనే కోరికే మనిషిని శాంతి లేకుండా చేస్తుంది, ఈ కోరికల వల్ల మనిషి ఒక్క నిమిషం కూడా ప్రశాంతంగా ఉండలేడు. కోరికలు నియంత్రణలో లేకపోతే మనసు ఎప్పుడూ పరుగులు తీస్తూనే ఉంటుంది. అప్పుడు శాంతి దూరమైపోతుంది.

బి) ప్రక్క వాడితో పోల్చుకోవడం: మీకు ఎన్ని ఉన్నా, కోరుకున్నవి సంపాదించినా, ప్రక్కవాడికి కొంచెం ఎక్కువ ఉందని కనిపిస్తే వెంటనే మనసులో బాధ మొదలవుతుంది. “అది నాకు లేదు” అని అనిపిస్తుంది కానీ అది నాకు

అవసరమా? కాదా? అన్నది ఆలోచించరు. అవసరం ఉంటే ప్రయత్నించడం తప్పు కాదు కానీ అవసరం లేని విషయాల కోసం కూడా పరుగులు తీస్తున్నారు.

ఉదాహరణకు డబ్బు అవసరానికి ఉండటం మంచిదే. కానీ చాలామంది నా పిల్లల కోసం సంపాదించాలి, నా మనవల కోసం సంపాదించాలి, ఇంకా ముందున్న తరాల కోసం కూడ సంపాదించాలి ఇలా ఆలోచిస్తారు. జీవితమంతా కష్టపడుతూ, తమ సమయాన్ని అంతా సంపాదనలోనే గడుపుతారు. కానీ ఒక రోజు ఆ పిల్లలు ఎదురు మాట్లాడితే వెంటనే బాధపడతారు. "వీళ్ల కోసం నేను ఇంత చేశాను. ఇప్పుడు నన్నే లెక్క చేయడం లేదు" అని. సంపాదించే సమయంలో సుఖం లేదు. సంపాదించిన తర్వాత కూడా సుఖం లేదు. ఇలాంటి జీవితాలను ఈ ప్రపంచంలో చాలా మందిలో చూస్తున్నాం.

సి) మీకంటే తక్కువగా ఉన్నవారిని చులకనగా చూడడం: ఇది డబ్బులో కావచ్చు, విద్యలో కావచ్చు, స్థాయిలో కావచ్చు. ప్రాపంచిక జీవితంలో చాలామంది ఇలా అనుకుంటారు "నేనే గొప్పవాడిని" అని, కానీ వారికి తెలియదు ప్రపంచంలోని ప్రతి జీవి కూడా ఆత్మ స్వరూపమే. ఈ సత్యం తెలియక అజ్ఞానంతో ఇతరులను చిన్నచూపు చూస్తారు. కానీ ప్రకృతి ఎప్పుడూ "నువ్వు కింద ఉన్నవారిపై దయ చూపించకపోతే పై వాడు నీపై దయ చూపించడు" అని చెబుతోంది.

మీకంటే తక్కువ స్థితిలో ఉన్నవారిని అవమానిస్తే, ఏదో ఒక రోజు మీకంటే పై స్థితిలో ఉన్నవారు కూడా మిమ్మల్ని అవమానించే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రేమతో మాట్లాడితే కొంతైనా శాంతి లభిస్తుంది. కానీ అవమానాలు, హేళనలు చేస్తూ ఇతరులను చిన్నచూపు చూస్తే మీకు ఎప్పటికీ శాంతి దక్కదు.

డి) ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం లేకపోవడం: ప్రపంచంలో ఎక్కువ మందికి శాంతి ఉండదు ఎందుకు అంటే వారు సత్యాన్ని తెలుసుకోలేదు. కానీ ఆధ్యాత్మిక

మార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు మనిషి కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకుంటాడు. తమ మాటలతో కానీ, తమ చేతలతో కానీ ఎవరికైనా బాధ కలిగిస్తే అది కర్మ, ఆ కర్మను ఏదో ఒక రోజు మీరే అనుభవించాలి, ఈ సత్యం తెలిసినవాడు ఎవరినీ అవమానించడు, ఎవరినీ చిన్నచూపు చూడడు.

కానీ ప్రపంచంలో తక్కువ స్థితిలో ఉన్నవారిని గేలి చేస్తున్నారు, అవమానిస్తున్నారు, హేళన చేస్తున్నారు. ఇక డబ్బున్న వాళ్లను మాత్రం చాలా గౌరవిస్తున్నారు. డబ్బు ఉన్న దూరపు బంధువుకు కూడా గౌరవం ఇస్తారు, కానీ డబ్బు లేని సొంత అన్నను కూడా పట్టించుకోరు. ఇలాంటి ప్రవర్తన వల్ల మనసులో లోతైన వెలితి ఏర్పడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల అశాంతికి కారణం అవుతుంది.

డబ్బు ఉన్నా లేకపోయినా మానవుడిగా గౌరవించాలి, ప్రేమించాలి. సృష్టికి నువ్వు ఏది ఇస్తావో అదే నీకు తిరిగి వస్తుంది. ప్రేమ ఇస్తే ప్రేమ వస్తుంది, గౌరవం ఇస్తే గౌరవం వస్తుంది, అవమానం ఇస్తే అవమానమే తిరిగి వస్తుంది.

ఇ) అహంకారం మరియు మితిమీరిన మమకారం: కొంతమందికి పెద్ద పదవులు, డబ్బు, మంచి చదువు ఉంటుంది. అప్పుడు వారిలో గర్వం పెరుగుతుంది. ఆ గర్వం వల్ల కూడా మనసుకు శాంతి ఉండదు.

ఇంకా కొంతమంది పిల్లల కోసం ఎంతో డబ్బు సంపాదిస్తారు, డబ్బుపై మమకారం, పిల్లలపై మమకారం. పిల్లలు కొంచెం ఖర్చు చేస్తే వెంటనే మనసులో భయం, ఇలాగే ఖర్చు చేస్తాడేమో, అంతా వృథా చేస్తాడేమో అని లోలోపల ఎంతో ఆవేదన చెందుతూ శాంతి లేకుండా జీవిస్తారు. ఇలా మమకారం కూడా మనసును కలవరపెడుతుంది. ఇలా మనం చూసుకుంటే ప్రాపంచికంలో ప్రతి విషయంలో మీరు శాంతిగా వుండలేరు.

3.బుద్ధి : ఇక బుద్ధి పరంగా చూసుకుంటే, మనసు శాంతిగా లేకపోతే మనిషి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేడు. మనసు తృప్తిగా లేకపోతే మీరు తీసుకునే

నిర్ణయాలు చాలా సార్లు తప్పు దారిలోకి తీసుకెళ్తాయి. అందుకే పెద్దలు "కర్మానుసారిణి బుద్ధి" అని చెప్పారు. అంటే మీరు చేసే కర్మల ఆధారంగా మీ బుద్ధి పని చేస్తుంది.

మనిషి పుణ్యకర్మలు చేసినప్పుడు అతని బుద్ధి విశాలంగా మారుతుంది. అలాంటి బుద్ధిని బ్రాడ్ మైండ్ అని అంటారు. అప్పుడు అతను తనకే కాదు, అందరూ బాగుండాలని కోరుకుంటాడు. అలాంటి భావం వచ్చినప్పుడు మనసులో సహజంగా శాంతి కలుగుతుంది.

కానీ పుణ్యకర్మలు చేయకుండా, స్వార్థంతో కర్మలు చేస్తే బుద్ధి సంకుచితంగా మారుతుంది. అప్పుడు మనిషి "నేను ఒక్కడినే బాగుంటే చాలు" అనే భావంతో జీవిస్తాడు. ఇలాంటి భావాలు అన్నీ కూడా అజ్ఞానానికి చెందినవే. మనిషి ఎంతవరకు అజ్ఞానంలో జీవిస్తాడో అంతవరకు అతనికి నిజమైన శాంతి మరియు ఆనందం దొరకవు.

చాలామంది పుణ్యం కోసం దానధర్మాలు చేస్తారు. పుణ్యం కోసమైనా దానం చేస్తూ ఉంటే కొద్ది కొద్దిగా అతని మనసు సాత్విక గుణంలోకి మారుతుంది. సాత్విక గుణం పెరిగినప్పుడు సత్యాన్ని తెలుసుకునే అవకాశం వస్తుంది. సాత్విక గుణం వచ్చినవారికే సత్యం తెలుసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. అలాంటి సమయంలోనే సద్గురువు దొరుకుతాడు.

సద్గురువు దొరికినప్పుడు ఆయన మొదట చెప్పేది "నువ్వు శరీరం కాదు నువ్వు ఆత్మవు" అని చెబుతాడు. మనిషి ఎంతసేపు శరీరం కోసం తాపత్రయపడితే ఆ శరీరం ఏదో ఒక రోజు నశించిపోతుంది, కారణం ఈ శరీరం శాశ్వతం కాదు.

ఇప్పుడు చాలా మంది ఆరోగ్యం గురించి మాత్రమే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నారు. ఇది తింటే ఆరోగ్యం, అది తింటే ఆరోగ్యం అని ఎన్నో విషయాలు చెబుతుంటారు. శరీరం అందంగా ఉండాలని, వృద్ధాప్యం కనిపించ కూడదని, జుట్టుకు రంగు వేయడం, పళ్లు ఊడితే కొత్తవి పెట్టించుకోవడం

ఇలా ఎన్నో చేస్తున్నారు.

కానీ గురువు "శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి అంటారు కారణం సాధన కోసం మాత్రమే, ఈ శరీరం ఆత్మ తీసుకున్న ఒక సాధనం, అందువల్ల దీనిని సంరక్షించాలి కానీ నిరంతరం దానిపైనే దృష్టి ఉండకూడదు. శరీరంపైనే ఎక్కువ ఆసక్తి ఉంటే మనసులో శాంతి ఉండదు. చిన్న సమస్య వచ్చినా నాకు బాగోలేదు, అని బాధపడతారు.

కానీ జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత దృష్టి మారుతుంది. ఏదైనా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు ఇది ఏదో కర్మ ఫలితం, సాధన చేస్తూ ఉంటే దీనిని ఓర్చుకునే శక్తి వస్తుంది. జ్ఞానం పెరిగినప్పుడు కర్మలు తగ్గి రోగాలు కూడా తగ్గుతాయి, శరీరంపై ఆసక్తి తగ్గి శాంతిగా జీవించగలుగుతారు".

ఈ జన్మలో పొందుతున్న సుఖాలు అన్నీ కూడా గత జన్మలో చేసిన పుణ్య ఫలితమే అని ధ్యానంలోకి వచ్చాక తెలుస్తుంది. గత జన్మలో చేసిన పుణ్యమే ఈ జన్మలో మీరు అనుభవిస్తున్న భోగం. అంతేకానీ ఈర్ష పడినా, కష్టపడినా నీకు రావలసిందే వస్తుంది, ప్రక్కవాడికి ఉన్నాయని కోరుకున్నా రావు, ఇది కర్మ సిద్ధాంతం.

అందుకే భూమ్మీద మనుషులందరూ ఒకేలా లేరు. కొంతమంది భోగంలో జీవిస్తున్నారు, కొంతమంది దరిద్రంలో జీవిస్తున్నారు. కారణం వాళ్ళ గత జన్మ కర్మల ఫలితం అని తెలుసు కోవాలి. ఈ జ్ఞానం పొందినప్పుడు ఈర్ష, అసూయ, ద్వేషం, అహంకారం, మమకారం ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటిగా తగ్గిపోతాయి. ధ్యాన మార్గంలో జ్ఞానం పెరిగినప్పుడు ఈ దుర్గుణాలు తొలగిపోతాయి. లేకపోతే ఇవే మళ్ళీ కర్మల రూపంలో మీవెంట వస్తాయి. అవి ఈ జన్మలో మాత్రమే కాదు, మరుజన్మల్లో కూడా అశాంతికి కారణమవుతాయి.

గురువు బోధ వల్ల మీ సంపదలు, అవకాశాలు అన్నీ గత జన్మలో చేసిన పుణ్య కర్మల ఫలితమని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు మీరు ఇతరులతో

పోల్చుకోవడం మానేస్తారు, నా కర్మను బట్టి నాకు వచ్చినదే అని ఎవరిమీద ఈర్ష పడాల్సిన అవసరం లేదు.

అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసుకున్నప్పుడు ఎవరిని తక్కువగా చూడరు. ప్రతి జన్మలో ప్రతి జీవి కూడా ఒక పాఠం నేర్చుకోవడానికి వచ్చింది, అందువల్ల ఎవరినీ చులకనగా చూడకూడదు అనే అవగాహన వచ్చినప్పుడు మీలో అహంకారం తగ్గిపోతుంది.

మనిషి అహంకారాన్ని వదలకపోతే అదే పాఠం నేర్చుకునే వరకు మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తరువాత ప్రతి క్షణం ఏది వదులుకోవాలి, ఏది అలవాటు చేసుకోవాలి అనేది నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. లేకపోతే నష్టపోయేది మీరే.

మరి బుద్ధిపరమైన జ్ఞానం ఎట్లా వస్తుంది అంటే 'కర్మాణు సారిణి బుద్ధి' అన్నారు. మంచి కర్మలు చేసినప్పుడు బుద్ధి సరిగా పని చేస్తుంది. జ్ఞానం పెరిగినప్పుడు బుద్ధి మరింత పదునుగా మారుతుంది.

గురువు చెప్పిన జ్ఞానం మీకు అర్థం కానంతవరకు బుద్ధి పూర్తిగా వికసించలేదని అర్థం, జ్ఞానం పెరగకపోతే అంతరంగ శాంతి కూడా రాదు. చాలామంది కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చేస్తే చాలు అనుకుంటారు, కానీ అది సరిపోదు ధ్యానంతో పాటు జ్ఞానం కూడా అవసరం.

"జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం" అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. కర్మలను దహించేది జ్ఞానాగ్ని అంతే కానీ ధ్యానాగ్ని కాదు. ధ్యానం మనసును శాంతింపజేస్తుంది, కానీ కర్మలను పూర్తిగా దహించగలిగెది జ్ఞానం. జ్ఞానం పెరగడానికి గురువులు చెప్పిన విషయాలు వినాలి, పుస్తకాల ద్వారా తెలుసుకోవాలి, అర్థం చేసుకోవాలి. అంతేగాని విన్నాము, నోట్స్ వ్రాసుకున్నాము, ప్రక్కన పెట్టాము అంటే జ్ఞానం పెరగదు. పదే పదే మననం చేయాలి, పదే పదే విచారణ చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే జ్ఞానంలోని లోతైన అర్థాలు మీకు తెలుస్తాయి.

జ్ఞానం పెరిగినప్పుడు కర్మలు దహించబడతాయి, మనసు శాంతిగా మారుతుంది, జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది, జన్మ పరంపర తగ్గుతుంది అందుకే చివరికి బుద్ధికి అందవలసింది జ్ఞానమే.

కేవలం కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడం ధ్యానం కాదు. గంటలు గంటలు కూర్చున్నంత మాత్రాన బ్రహ్మజ్ఞానం రాదు. గుడ్లగూబ కూడా రాత్రంతా మేల్కొని ఉంటుంది, కానీ దానికి జ్ఞానం రాదు. అందుకే స్వాధ్యాయం, సాంగత్యం చేస్తూ, గురువు చెప్పిన విషయాలను పదే పదే మననం చేసుకోవాలి.

శుద్ధబుద్ధి కలిగినప్పుడు శాశ్వతం, అశాశ్వతం మధ్య తేడా తెలుసుకునే వివేకం, ప్రాపంచిక కోరికల మీద వైరాగ్యం, ఆత్మను తెలుసుకోవడానికి సాధన, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం ఉంటుంది.

ధ్యానం అనేది కోరికలు తీర్చుకోవడానికి కాదు, సంపద కోసం కాదు, ప్రాపంచిక లాభాల కోసం కాదు జ్ఞానం పెంచుకుని ఆత్మను తెలుసుకోవడం కోసం, భగవంతుని అనుభూతి పొందడం కోసం.

సాధకుడికి తృప్తికరమైన జీవితం ఉండాలి. మీ అవసరాలు అంటే తినడానికి తిండి, ఉండడానికి ఇల్లు, గుడ్డ, ఆరోగ్యం, మంచి గురువు ఉన్నప్పుడు ఇంకా కోరుకుంటే అది అజ్ఞానం. ప్రకృతి మీకు అవసరమైన వన్నీ ఇస్తుంది. ఉన్నదానితో తృప్తి లేకపోతే అపార సంపద ఉన్నా కూడా మనిషి భిక్షగాడి లానే జీవిస్తాడు. ఆశలు లేకుండా, ఆసక్తులు లేకుండా, జ్ఞానం పెంచుకుంటూ జీవించే వాడు ఎప్పుడూ శాంతిగా ఉంటాడు.

పుణ్య కర్మలు, సత్కర్మలు చేసినప్పుడు మాత్రమే మీకు జ్ఞానం పొందే శక్తి వస్తుంది. మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. జ్ఞాని ఎప్పుడు కూడా నేను బాగుండాలి, నా ప్రక్కవాడు కూడా బాగుండాలి అని ఆలోచిస్తాడు, ఇతరులకు కూడా మంచి చేయాలని చూస్తాడు.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత ముందుగా సంతోషం వస్తుంది, తర్వాత శాంతి వస్తుంది, చివరికి ఆనందం వస్తుంది. అప్పుడు జీవితం జ్ఞానవంతంగా మారుతుంది.

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.	Benefits of knowing what happens after death	Rs.100
8.	What is Meditation?	Rs.80
9.	True Path	Rs.80
10.	Why soul-knowledge ?	Rs.70
11.	What comes after death ?	Rs.70
12.	Learnings through the male and female births	Rs.70
13.	Who are Soul-murderes?	Rs.70
14.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
15.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
16.	Brahma Jnan	Rs.60
17.	What is Intention?	Rs.50
18.	Why is this life?	Rs.50
19.	Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
20.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
21.	Brahman means?	Rs.50
22.	How to become a master?	Rs.50
23.	How to become a champion ?	Rs.50
24.	Truth	Rs.50
25.	Three types of lives	Rs.50
26.	Are we residents of this world or the other world?	Rs.40
27.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
28.	Non violence and vegetarianism	Rs.40

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

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) మోక్షం అంటే? - రూ.70/-
44) కబీరు సందేశాలు-1 -రూ.70/-
45) మనసు-1 - రూ.70/-
46) మనసు-2 - రూ.70/-
47) కబీరు సందేశాలు-2 -రూ.60/-
48) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
49) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
50) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
51) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
52) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
53) ఆలోచించండి - రూ.60/-
54) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
55) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
56) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
57) మమకారం - రూ.60/-
58) మాణిక్యేశ్వరి మాత సందేశాలు-1 - రూ.60/-
59) మాణిక్యేశ్వరి మాత సందేశాలు-2 - రూ.50/-
60) మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే? -రూ.50/-
61) భగవంతుని ఇష్టులవ్వాలంటే-రూ.50/-
62) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
63) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
64) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
65) మూడురకాల భవిష్యత్తులు -రూ.50/-
66) అరిహంత్ - రూ.50/-
67) బుద్ధి వికసించిన వారి ప్రవర్తన - రూ.50/-
68) భార్యభర్తలు గొడవ పడకూడదంటే - రూ.40/-
69) విదురుని సందేశాలు -రూ.40/-
70) మూడురకాల జీవితాలు -రూ.40/-
71) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.40/-
72) ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? -రూ.40/-
73) బ్రహ్మం అంటే? -రూ.40/-
74) శంకరాచార్యుల వారి జాగ్రత పంచకం -రూ.40/-
75) శంకరాచార్యుల వారి నిర్వాణ షట్కం -రూ.40/-
76) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
77) సత్యం - రూ.40/-
78) చక్రాలు - రూ.40/-
79) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
80) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
81) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
82) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
83) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
84) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

ముఖ్యంగా ఈ నాలుగు లోపాల వల్లే దుఃఖం కలుగుతుంది.

1) దేహానికి సంబంధించిన అహంకారం, దేహమే నేను అనుకోవడం, 2) ఈ ప్రపంచం మీద వ్యామోహం, 3) బయట విషయాల మీద ఆసక్తి పెంచుకొని, సుఖం బయట నుంచే వస్తుంది అని అనుకోవడం, 4) సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం. ఈ నాలుగు కారణాల వల్లే సమస్త దుఃఖాలు వస్తాయి.

ఈ విషయాలన్నింటినీ మీరు బాగా గ్రహించాలి. ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత, “నేను దేహం కాదు, నేను ఆత్మను” అని తెలుసుకుంటారు. కానీ ఇది మొదట్లో అర్థం కాదు. కనిపించే దేహం నేను కాదు అనుకోవడం కష్టం, కనిపించని ఆత్మనే నేను అనుకోవడం ఇంకా కష్టం. అందుకే చాలా రోజుల పాటు ఎన్నో సందేహాల్లో ఉంటారు.

- బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

రూ.60/-

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